



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Programa Allin Kawsay en habilidades sociales de estudiantes de
una institución educativa de la provincia de Paucartambo, Cusco
2021

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

AUTORA:

Paz Zarate, Margareth Katherin (ORCID: [0000-0001-5553-6011](https://orcid.org/0000-0001-5553-6011))

ASESORA:

Dra. Bejarano Álvarez, Patricia Mónica (ORCID: [0000-0003-3059-6258](https://orcid.org/0000-0003-3059-6258))

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Adolescente

LIMA – PERÚ

2021

Dedicatoria

A mi familia, mis padres, hermano,
a mi esposo y mis hijos por su
constante comprensión, amor y
apoyo incondicional

Agradecimiento

A Dios primeramente por bendecirme, protegerme en la vida y en los momentos difíciles.

A la Universidad Cesar Vallejo por brindarme la oportunidad de consolidar mis estudios y la obtención de este grado académico.

A mi familia especialmente a mi esposo por ayudarme y apoyarme en todo momento.

Índice de Contenidos

| | |
|--|-----------|
| Carátula | I |
| Dedicatoria | II |
| Agradecimiento | III |
| Índice de contenidos | VI |
| Índice de tablas | VIII |
| Índice de figuras | IX |
| Resumen | X |
| Abstract | XI |
| I INTRODUCCIÓN | 1 |
| II MARCO TEÓRICO | 6 |
| III METODOLOGÍA | 17 |
| 3.1 Tipo y diseño de investigación | 17 |
| 3.2 Variable y operacionalización | 17 |
| 3.3. Población, muestra y muestreo, unidad de análisis | 18 |
| 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 18 |
| 3.5 Procedimiento | 20 |
| 3.6 Método de análisis de datos | 21 |
| 3.7 Aspectos éticos | 21 |
| IV RESULTADOS | 22 |
| V DISCUSIÓN | 33 |
| VI CONCLUSIONES | 36 |
| VII RECOMENDACIONES | 37 |
| REFERENCIAS | 38 |
| ANEXOS | 42 |
| Anexo 1: Matriz de consistencia de la tesis | 43 |
| Anexo 2: Tabla de operacionalización de las variables | 45 |
| Anexo 3: Instrumento | 48 |
| Anexo 4: Programa ALLIN KAWSAY | 52 |

Índice de tablas

| | | |
|----------|--|----|
| Tabla 1: | Población | 18 |
| Tabla 2: | Resultados de la variable habilidades sociales | 20 |
| Tabla 3: | Resultados descriptivos de las tres primeras dimensiones | 20 |
| Tabla 4: | Resultados descriptivos de las tres siguientes dimensiones | 22 |
| Tabla 5: | Prueba de hipótesis general | 22 |
| Tabla 6: | Prueba de hipótesis específicas. | 23 |
| Tabla 7: | Validación de instrumento formato V de Aiken | 24 |
| Tabla 8: | Análisis del grado de confianza del coeficiente Alfa de Cronbach | 25 |

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo el de determinar los efectos del programa “Allin Kawsay” en las habilidades sociales de estudiantes del 5° del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021. En cuanto a la metodología desarrollada el estudio partió de un enfoque cuantitativo de tipo básica con un diseño cuasi experimental, para recolectar información se usó una escala que midió las HHSS en los adolescentes, el instrumento fue adaptado por Cesar Ruiz Alva (2006) en Trujillo. con la técnica de criterio de jueces, obteniendo un Coeficiente de V de Aiken, entre .80 y 1.00 en los 6 ítems lo que demuestra que estos son válidos y que los cambios realizados fueron adecuados. Se tuvo como población 150 estudiantes, de los cuales el grupo control y experimental estuvo conformado por 48 estudiantes de 5° B y 5° D a los que se les evaluó el pre y post test. Como conclusión se tiene que acuerdo al nivel de significancia el valor de $p = ,000$ el cual es menor a 0,05 permite afirmar que la aplicación del programa ALLIN KAWSAY basado en la expresión social si ayudo a mejorar el desarrollo de las habilidades sociales.

Palabras claves: habilidades sociales, estudiantes, autoexpresión, expresión de emociones, resolución de conflictos y relaciones saludables.

Abstract

The objective of this research was to determine the effects of the "Allin Kawsay" program on the social skills of students of the 5th grade of secondary level of an educational institution in the province of Paucartambo, Cusco 2021. Regarding the methodology developed in the study It started from a basic quantitative approach with a quasi-experimental design, to collect information a scale that measured HHSS in adolescents was used, the instrument was adapted by Cesar Ruiz Alva (2006) in Trujillo. With the technique of judging criteria, obtaining a Coefficient of V of Aiken, between .80 and 1.00 in the 6 items, which shows that these are valid and that the changes made were adequate. The population was 150 students, of which the control and experimental group consisted of 48 students from 5 ° B and 5 ° D who were evaluated in the pre and posttest. As a conclusion, according to the level of significance, the value of $p = .000$ which is less than 0.05 allows us to affirm that the application of the ALLIN KAWSAY program based on social expression did help to improve the development of social skills.

Keywords: social skills, students, self-expression, expression of emotions, conflict resolution, and healthy relationships.

I.- Introducción

Se conoce que anteriormente en la época de los 80 se comenzaron estudios e investigaciones sobre las habilidades sociales demostrando que estas son imprescindibles en la vida de la persona para lograr un bienestar psicológico, permitiendo así el progreso de las relaciones saludables de amistad y compañerismo, el de compensar de alguna manera las necesidades que son básicas y se da a través de la aprobación, pertinencia y afecto, y esto en conjunto conforma el soporte social y afectivo.

Es importante resaltar lo que refirió Consuegra (2010, mencionado por Medina, 2016) en relación a la definición de las habilidades sociales (HHSS) como los comportamientos realizados por una persona, al mostrar sus emociones, actitudes, sentimientos, derechos, u ideas de manera asertiva y eficaz depende de la situación o el contexto, considerando y valorando los derechos de los demás y así lograr satisfacer las necesidades de sí mismo y la capacidad para resolver problemas.

Coincidiendo con lo que propuso el UNICEF (2020) a través de un plan estratégico que tuvo por objetivo de incrementar las diferentes orientadas al aprendizaje, empoderamiento individual, la participación ciudadana, participativa y empleo, para así poder adquirir un conjunto de habilidades esto a nivel mundial en los niños, niñas y adolescentes. De igual manera la OMS (2006) considerando la importancia de potenciar las habilidades sociales a lo largo de la vida del individuo en sus diferentes etapas de desarrollo, propuso programas de HHSS con la finalidad de promover la salud, y así las personas logren capacidades que los ayuden a llevar una forma de vida saludable, y de desarrollo de su bienestar integral a nivel psicológico, social y físico.

La realidad en nuestro país no fue ajena a este considerando que se tiene estadísticas a nivel educativo que muestran, que, de cada 100 adolescentes, se tiene que 31 presentaron deficiencias significativas e importantes en poder incrementar o mejorar sus habilidades o capacidades sociales. El Ministerio de Educación en el año 2018 mostro que se viene ya trabajando en diferentes estrategias, campañas y programas para poder fomentar la mejora de la adquisición de habilidades desde la niñez hasta la vejes, sin embargo, a pesar

de todo esto se observa cada año el incremento de casos de suicidios, violencia, agresividad escolar. Deserción escolar, etc.

Coincidiendo con lo referido por Briones (2017), quien menciona que las HHSS tienen un papel fundamental dentro del bienestar y desarrollo de la persona, siendo fundamental para la maduración del mismo, que si se carece o no se tiene esta habilidad se influye de alguna manera en el modo de relacionarse con los demás, de igual manera permite a la persona poder expresar si se siente ansioso o identificar comportamientos que puedan darse en el transcurso de su vida. En la opinión de Cruz (2017), se reconoce que es necesario que nos humanicemos más, para poder recibir emociones personales positivas. Sin embargo, para Cárcamo (2017), evidencio que en el transcurso de estos años existe un aumento significativo de la agresividad, la violencia en sus diferentes formas o tipos, y muertes provocadas de menores de 14 años en edad escolar.

Considerando la importancia del desarrollo de las HHSS de los adolescentes, es que se vio la necesidad de desarrollar el programa Allin Kawsay, teniendo como referencia los antecedentes de la institución educativa, siendo uno de estos los del MINSA (2019) donde se realizó la aplicación de su propia prueba estandarizada sobre habilidades sociales mas no un estudio o investigación obteniendo como resultados de que más del 50% de los estudiantes obtuvieron promedio bajo y bajo en el desarrollo de sus HHSS, tales como la poca asertividad entre pares, o al expresar sus emociones, ideas o pensamientos, la baja autoestima, muestran dificultad para relacionarse con los demás, problemas en la escuela y a nivel familiar.

Lo cual fue corroborado a través de la estrategia de convivencia escolar de la UGEL Paucartambo en el año 2020, en este año se evidencio la necesidad de los estudiantes y docentes de trabajar el tema de habilidades sociales ya que muchos de ellos muestran desinterés académico, deserción escolar, conflictos a nivel de grupos, conductas de riesgo, habilidades blandas ausentes en muchos casos.

En base a lo observado y la necesidad de mejorar los niveles bajos de habilidades sociales de los adolescentes que cursan el quinto de secundaria, se

vio por conveniente el haber realizado la presente investigación teniendo como pregunta: ¿Cómo la aplicación del programa Allin Kawsay mejora los niveles de habilidades sociales en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco? Dentro de los problemas específicos se propuso: ¿Determinar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de autorreflexión en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco? ¿Conocer los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de defensa de los derechos en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco?

También se tiene como problemas específicos ¿Identificar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de expresión de enojo en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco?, ¿Determinar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de aprender a decir no, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco?, ¿Comprobar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de hacer peticiones, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco?, ¿Determinar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de las interacciones positivas con el sexo opuesto, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco?.

Se tuvo como fundamentación teórica, diferentes autorías, siendo una de ellas lo referido por la Organización Mundial de la Salud OMS sobre la adolescencia, que refiere que es la etapa en que se logra la madurez reproductiva, a través de los factores biológicos y psicológicos, logrando así la independencia socio económica de la persona. Así mismo se consideró importante el fundamento teórico propuesto por Gismero citado en Alvis (2018) quien definió a las HHSS como el grupo de respuestas verbales y no verbales, que son específicas e independientes, logrando así que la persona pueda expresar sus opiniones, necesidades, emociones, preferencias, sus derechos en un contexto interpersonal, de forma asertiva, considerando y respetando los derechos de los demás, también se desarrolla el auto reforzamiento y el reconocimiento externo.

Por todo lo expuesto anteriormente es que se consideró importante ejecutar el presente estudio con la aplicación del programa Allin Kawsay el cual permitió incrementar y mejorar la expresión social, clima escolar y la convivencia entre los adolescentes y la comunidad educativa de la institución educativa, con el propósito de reducir las conductas destructivas o inadecuadas de los adolescentes. Considerando que la aplicación de programas de mejora de HHSS forma una parte fundamental para el tratamiento psicológico de diferentes problemáticas como problemas de pareja, ansiedad, depresión, drogadicción y delincuencia, si analizamos a profundidad estos aspectos por los que se busca apoyo psicológico podremos ver que tiene efectos a nivel de las relaciones sociales.

Se inició con la parte metodológica a través del análisis de la realidad problemática, el análisis del problema y las bases o fundamentación teórica lo cual nos ayudaron a poder buscar la mejor escala para lograr el objetivo de estudio y así aplicar un pre y post test a los estudiantes que conformaron el grupo de control y el grupo experimental, lo cual permitió la identificación de los adolescentes que tuvieron habilidades sociales bajas con quienes se trabajó el programa Allin Kawsay que sirvió como herramienta preventiva promocional en la mejora de habilidades sociales.

Se propuso como objetivo principal el de determinar los efectos del programa “Allin Kawsay” en las habilidades sociales de estudiantes del 5° del nivel secundario de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021; por otro lado los objetivos específicos fueron: el de determinar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de autorreflexión en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021; el de conocer los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de defensa de los derechos en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021.

También el de identificar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de expresión de enojo en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021, el de determinar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de aprender a decir no, en

adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021, así mismo el de comprobar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de hacer peticiones, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco2021, y el de determinar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de las interacciones positivas con el sexo opuesto, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021.

Con respecto a la hipótesis general se formuló de la siguiente manera: la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa el nivel de Habilidades Sociales en los estudiantes de 5° de secundaria de una institución educativa de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021. Se tuvo como hipótesis específicas las siguientes: la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de autorreflexión en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021; la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de defensa de los derechos en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021.

También se tiene que la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de expresión de enojo en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021, que la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de aprender a decir no, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021, así mismo el de que la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de hacer peticiones, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021, y que la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de las interacciones positivas con el sexo opuesto, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021.

II.- Marco Teórico

En cuanto a estudios anteriores planteados a nivel internacional se consideró el realizado por Pereira, Prette, y Romera (2018) quienes publicaron un artículo con la finalidad de conocer los diferentes efectos de la aplicación de un programa de HHSS que permitió la mejora de problemas interpersonales en diferentes contextos y situaciones, cotidianas, teniendo como población un total de 26 adolescentes que buscaban alguna oportunidad laboral estos entre 14 a 16 años, su muestra se conformó por 2 grupos el experimental y el de control, de acuerdo a la aplicación del programa se llegó a la conclusión de que la intervención efectivamente promovió en los adolescentes la superación de las dificultades interpersonales que están muy relacionadas a las habilidades sociales.

Por otro lado, Banguero, Alvares, Blanco, Ruiz, Perez (2019) desarrollaron un estudio con el objetivo de incrementar los niveles de las HHSS en los participantes, a través de la aplicación de un programa psicoeducativo fundamentado en la teoría de aprendizaje estructurado de Arnold Goldstein en Colombia, este estudio tuvo como metodología un tipo de diseño pre experimental, en el cual se realizó la aplicación de un pre y post test, los resultados muestran una diferencia significativa en referencia a la puntuación lograda antes y después del entrenamiento de las HHSS, pudiendo llegar a la conclusión de que este programa fortaleció de alguna forma las habilidades sociales avanzadas como la dimensión de afrontamiento y la relacionada con los sentimientos.

De igual manera Villanueva (2017) realizó un estudio con la finalidad de implementar y valorar un programa preventivo escolar en estudiantes del nivel secundario desde el plan de acción de tutoría en España, teniendo una población de estudio de 893 adolescentes, estos mismos formaron la muestra conformada por dos grupos el experimental y de control, llegando a la conclusión de eficacia del programa en la prevención del uso o ingesta de drogas y la mejora de algunas de las habilidades para la vida de la persona.

Así mismo tenemos a Socorras Y Rodríguez (2017) quienes realizaron un estudio con la finalidad de proponer la realización de sesiones para lograr el incremento de las capacidades emocionales en estudiantes de Pre Medicina en

la localidad de Parama, Cuba, teniendo como metodología de estudio los métodos empíricos, matemáticos y teóricos, técnicas grupales y el uso de un enfoque dialectico materialista, llegando a la conclusión de que estos talleres que fueron aplicados para incrementar las habilidades emocionales en los participantes tuvo un contenido en técnicas y dinámicas grupales con sesiones teóricas y prácticas de manera participativas y dinámicas para los participantes.

Por otro lado, Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A., Benavides, V., Villota, N. (2017) refirieron en un artículo el estudio realizado con la finalidad de detallar las HHSS que tienen un tipo de relación con los procesos de información en adolescentes de grado décimo, de una institución educativa de Colombia, el estudio fue de tipo descriptivo – transversal, teniendo como muestra un total de 82 estudiantes del 10° ciclo. Dentro de las conclusiones se puede resaltar la que refiere que los adolescentes que participaron presentaron altos índices por encima de lo esperado en HHSS resaltando en la dimensión de comunicación.

Con respecto a los estudios a nivel nacional se consideró a Chuquiviguel (2017) quien realizó un estudio con el objetivo de determinar cuál es la influencia de la aplicación de un programa de HHSS para mejorar el proceso de convivencia escolar, tuvo como metodología de tipo aplicada, diseño pre experimental, se llegó a la conclusión de que los resultados muestran que el programa en habilidades sociales ayudo a incrementar significativamente la convivencia escolar.

También se tiene a Juño (2020) quien realizó un estudio con el objetivo de aplicar un programa de manera virtual para mejorar el desarrollo de las HHSS, tuvo como metodología de tipo aplicada con un diseño pre experimental, el estudio tuvo como conclusión de que el programa de aplicación online si mejoro las habilidades sociales donde los estadísticos arrojaron un valor $Z = -3,900$ y un $p = 0.000$.

De igual manera tenemos el estudio de Carcelén (2018) tuvo como objetivo de investigación el conocer si una vez aplicado el programa de biodanza mejorar las habilidades sociales de los estudiantes de psicología, tuvo como metodología tipo de investigación aplicada con un diseño pre experimental, llegando a la conclusión de que se evidencia in influencia significativa entre la

mejora de las HHSS y el programa, así como la capacidad de empatía, asertividad y la expresión de sus emociones.

Por otro lado, García (2020) refirió en un artículo la realización de un estudio con la finalidad de conocer cuál fue la influencia significativa de un programa fortaleciéndome en el nivel de agresividad, en el presente estudio tiene como muestra un grupo de estudiantes entre las edades de 10 y 11 años, aplicando un instrumento para medir el nivel de agresividad, posee un diseño de tipo cuasi experimental, posterior a la aplicación de los instrumentos los resultados demuestran que el programa para reducir los niveles de agresividad, muestra una influencia alta e importante en relación a la disminución de los niveles de agresividad en diferentes dimensiones.

Así mismo tenemos a Veizaga (2017), quien realizó un estudio con el objetivo de potenciar las habilidades sociales y afectivas en educadoras de inicial de centros infantiles a través de la aplicación de un programa de abrazoterapia, tuvo como metodología de tipo pre experimental y de muestreo no probabilístico, dentro de las conclusiones se considera la más importante la que muestra que las habilidades que más se desarrollaron en las educadoras fue la del manejo de estrés, el adecuado manejo de sus emociones, y el haber logrado expresar sus sentimientos a través de la abrazoterapia.

Igualmente se consideró a Quiñones (2019) quien realizó un estudio con el objetivo de estudiar cual es la validez de un programa de intervención en HHSS en estudiantes universitarios, su metodología es tipo experimental, con un diseño cuasi experimental trabajando con dos grupos uno experimental y otro de control, la muestra se conformó por estudiantes entre 16 y 23 años, proponiendo como conclusión de que el programa mostro mejoras significativas en las diferentes dimensiones de las HHSS, los resultados también evidencia la eficacia del programa.

Considerando que el presente estudio tiene como variable dependiente las habilidades sociales y como variable independiente el programa Allin Kawsay de expresión social, ambas desarrolladas durante la adolescencia, inicio definiendo la adolescencia, para pasar a describir o sustentar teóricamente cada variable

Podemos empezar definiendo la adolescencia según La OMS (2021) quien refirió que es un periodo de crecimiento en la persona, y que está comprendida entre los 10 y 19 años, siendo esta una de las etapas más importantes de la vida, esta etapa resalta por presentar cambios significativos en diferentes niveles y un ritmo de crecimiento notable, cabe resaltar que en esta etapa se dan los cambios a nivel emocional como las habilidades sociales, dentro de esta el cómo relacionarse con los demás, la autoestima, la expresión de ideas o pensamientos, la capacidad de iniciar o mantener una conversación, la integración con otras personas con diferentes creencias, ideologías o creencias. Así como los cambios físicos, biológicos y sociales.

A raíz de esto es que se inició mencionando algunas teorías de las habilidades sociales que me sirvieron para poder establecer mejor el propósito de este estudio, inicio mencionado la teoría de Bandura, la cual se basa en el estudio de los procesos cognitivos de la persona que generan cambios a nivel conductual en el individuo. Teniendo como factores de mayor relevancia para el aprendizaje la observación, la autoeficacia, la motivación; los cuales se dan de los procesos de atención retención, reproducción motora y reforzamiento.

En la teoría de Bandura, el aprendizaje por modelado se da a través de cuatro procesos como postuló Torres (2018) sustentado por (Olivos, 2010) estos procesos son el proceso de atención (en el cual la persona socializa de acuerdo a algunos modelos), el proceso de retención (donde los estímulos son procesados y transformados en símbolos), el proceso de reproducción motora (donde los caracteres simbólicos se convierten en respuestas motoras), y el proceso de reforzamiento (donde la persona debe anticipar las consecuencias beneficiosas para sí mismo).

Por otro lado, también tenemos la teoría de Ellis quien propuso que el hombre es más feliz si se establece objetivos, metas y se esfuerza por lograrlas siendo consiente y racional de lo logrado, en muchos casos estas metas están englobadas con la supervivencia propia y la felicidad. Así mismo Torres Q. (2018) propone en base a lo referido por Ellis (1997) tres creencias irracionales primarias las cuales son la primera la referente a la meta de aceptación (busca la aprobación de los demás), la segunda la competencia o habilidad personal

(tengo que ser exitoso, evitando cometer algunos errores y lograr los objetivos planteados en mi vida), y la tercera la meta de bienestar (conseguir lo que deseo fácilmente sea materiales o emociones sin sufrir por ello).

De igual manera tenemos la teoría de Goldstein (1989, citado por Alania, Turpo (2018)) quien definió a las habilidades sociales como un grupo de habilidades y capacidades, teniendo en este grupo las específicas que ayudan en el contacto interpersonal y a resolver problemas a nivel interpersonal, es así que estos autores tipifican las habilidades sociales en, habilidades sociales básicas (conformada por el conversar y escuchar a los demás, iniciar y poder mantener alguna comunicación con otra persona, agradecer por acciones, poder integrar y presentar a un grupo), habilidades sociales avanzadas (saber pedir apoyo, reconocer los errores, ser participativo, ser convincente).

De igual manera habilidades integradas con las emociones o sentimientos (conocer y expresar sus emociones, mostrar cariño, resolver situaciones como el miedo), habilidades relacionadas con la agresión (apoyar a tus semejantes, pedir permiso, negociar, evitar las peleas, responder a las bromas, manejar un autocontrol), habilidades relacionadas con el stress (poder expresar y dar respuesta a alguna queja, apoyar a un conocido, nivel de respuesta ante los errores, aprender a defenderme de la presión de un grupo), y habilidades de planificación (formular objetivos, tomar decisiones, reconocer y conocer cuáles son tus habilidades, concentrarse en una tarea).

De igual forma se menciona lo citado por Ramírez, Martínez y Cabrera (2020) en la revista en AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, en relación al Modelo Jerárquico de la Socialización propuesto por Silva Moreno F, Martorell Pallás (2001) dicho modelo propuso dos dimensiones que nos explican el comportamiento social de las personas, la primera dimensión nos menciona el autocontrol, las relaciones positivas y sobre las consideraciones que uno tiene a los demás; en la segunda dimensión se considera importante al liderazgo. De igual manera en este mismo artículo se hace referencia al Modelo basado empíricamente de Achenbach John Wiley & Sons (2008), en este modelo se propuso dos extensiones de las habilidades sociales, las externalizantes (abarca comportamientos que están asociados a la expresión de emociones) y

internalizantes (esta se centra más en la solución de problemas a nivel individual y social).

Es así que en el presente estudio se optó por trabajar en base a los modelos cognitivos y conductuales, que desde la perspectiva conductual Sanz, Gil y García (1998, citado por Torres Ramos 2018), busca lograr integrar un modelo explicativo de las habilidades sociales más importantes y resaltantes en diferentes teorías, siendo estas teorías la percepción, planificación, traducción, respuestas motoras y/o actuación. Así mismo se mencionó que los procesos cognitivos buscan lograr que las relaciones interpersonales sean más estables en la persona, es así que la habilidad social está orientada a la organización de conductas y cogniciones que estén dirigidas a metas específicas y objetivos sociales.

Considerando que el presente estudio propuso como variable las habilidades sociales es que podemos definirla como la capacidad de las personas para complementar e integrar sus espacios de convivencia, llevando a las personas a tener una vida saludable, con el propósito de que cada uno se pueda desenvolver y adaptarse a cualquier lugar en su comunidad o en la sociedad. Es así como se coincide con lo que postula Renteria C. (2018) el cual trabajo sustentándose en Gismero (2000) quien refirió que la conducta asertiva o socialmente habilidosa está conformada por las respuestas verbales y no verbales de la persona a través de las cuales se lograra relacionarse con su contexto, la cual lleva al auto reforzamiento y al incremento de la probabilidad de obtener refuerzo externo.

Así mismo Monjas (2014) quien señala que las habilidades sociales es un conjunto de conductas que se manifiestan a través de la interacción social y que se deben insertar en el ámbito educativo por ser muy necesarias en el desarrollo de la persona. Coincidiendo con Caballo (2007) citado por Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A., Benavides, V., Villota, N. (2017) quien describió a las HHSS con un grupo de conductas o comportamientos que posee un individuo para poder expresar sus aspiraciones, ideas, opiniones, derechos, emociones, actitudes, minimizando en algunos momentos las actitudes negativas o problemas por conseguir una armoniosa socialización.

Por otro lado, las habilidades sociales son considerados como procesos de comunicación indispensables para la persona, ya que es influyente en el desarrollo de distintas áreas como familiar, escolar, social y otras, es por esto que se considera que un adolescente con habilidades sociales buenas podrá lograr el controlar y entender sus emociones, sentimientos y de los demás, fortaleciendo así sus relaciones interpersonales y adaptándose a su contexto (Sartori & López, 2015).

Es a través de estas teorías, modelos y enfoques que se vieron que se puede identificar la importancia de conocer el desarrollo y adquisición de las HHSS en los adolescentes, siendo fundamental en su desarrollo ya que a través de él se adquieren habilidades para la vida como el demostrar sus emociones, relacionarse con los demás, participar activamente en una sociedad y el cómo poder resolver y manejar conflictos o problemas en la vida diaria. De igual forma podemos considerar lo referido por Bandura, el cual propone a los factores cognitivos como importantes dentro del aprendizaje de la persona, resaltando el aprendizaje vicario y el aprendizaje por observación los cuales necesitan para su desarrollo algunos procesos considerando como los más importantes a la percepción, memoria, atención, factores motivacionales y reproducción motora.

Resaltando así que el medio más importante y efectivo para el aprendizaje de conductas complejas tales como a nivel social que se da por observación de algunos modelos de otras personas. Así mismo es importante el potenciar las habilidades sociales en el ámbito escolar ya que es en este dónde sus relaciones tanto interpersonales como intrapersonales se desarrollan o afianzan considerando el cómo desea ser visto, la manera en que aprende y el cómo se desenvuelve a nivel cognitivo, social y personal.

Cabe mencionar que Gismero (2000) propuso seis dimensiones de las HHSS, en las cuales se basó también el presente estudio, estas dimensiones son la autoexpresión de contextos sociales que se caracteriza por la forma en que uno se expresa espontáneamente, en diferentes contextos, coincidiendo con lo menciono por Malik (2016) sobre la autoexpresión que se expresa en el exterior refleja lo que sucede en el interior de un organismo. Así mismo se hace referencia a Alexander Lowen famoso psicoterapeuta y autor de La Experiencia

del Placer explica que la autoexpresión es un aspecto de la individualidad que se caracteriza por la autopercepción y el autoconocimiento.

la segunda dimensión es la defensa de los derechos como consumidor la cual se considera como la respuesta de manera asertiva de la persona para defender sus derechos ante los demás, coincidiendo así con Zentner (2017), quien explico que los deberes de prestación deben proteger el interés del consumidor de acuerdo a los deberes de protección evitando así todo daño. la tercera dimensión es de expresión de enojo o desagrado la cual se considera como la capacidad de poder expresar enfado o desacuerdos con los demás, coincidiendo con lo referido por Pérez (2000) citado por Paz (2017) en la importancia del desarrollo de habilidades conversacionales, habilidades para cooperar, y habilidades de autoafirmación.

la cuarta dimensión de aprender a decir no que es el dejar amistades o relaciones que nos hagan daño y así como el negarse ante algo no deseado también coincide con lo anteriormente mencionado sobre la importancia del desarrollo de habilidades de cooperar, la quinta dimensión es la de realizar peticiones que consiste en saber pedir lo que deseamos a los demás, y la sexta dimensión de las relaciones positivas con el sexo opuesto, la cual se caracteriza por ser la habilidad para entablar una conversación con alguien que te agrada o el hacer un cumplido o alago. la dimensión 5 y 6 coinciden con lo referido por Müggenburg (2019), quien resaltó la importancia del aprendizaje estructurado como el método para adquirir diferentes habilidades como la confianza en sí mismo, el sentido del valor personal, el respeto propio y de los demás.

En el presente estudio se consideró como variable independiente la aplicación del programa Allin Kawsay, considerando que este comienza desde el nacimiento, demostrando la importancia del papel que cumplen los padres y la familia en la adquisición de la capacidad social, donde la sonrisa social del infante es considerando como la primera muestra de comportamiento interpersonal y la relación social, lo cual se sustenta con lo que refiere Vygotsky, citado por De Rosa (2018), al mencionar que el desarrollo cognitivo principalmente las funciones psíquicas superiores, se dan a raíz del intercambio de la persona con su entorno, siendo este de tipo histórico, cultural y social. Es

así que el comportamiento social constituye un aprendizaje continuo en el que se incluyen aspectos afectivos, cognitivos, morales y sociales (como refiere Lawrence Kohlberg, quien oriento su trabajo a ampliar y modificar la teoría de Jean Piaget sobre el desarrollo moral, la que está basada en la explicación de desarrollo del razonamiento moral en los niños a partir de dos etapas, a lo cual la cual Kohlberg propone tres niveles de desarrollo y cada nivel tiene dos etapas).

Lo referido se complementa con la teoría de Lev Vygotsky la que refiere que el aprendizaje se da en la sociedad y en el contexto donde se desarrolla la persona. Tomando en cuenta diferentes aspectos como la capacidad de imitación y el contexto social, el aprendizaje se adquiere mejor en grupo. Estas diferentes habilidades se adquieren a través de la maduración y aprendizaje con el medio social, logrando así en la persona su autonomía que lo ayuda a desarrollar su autoafirmación, el cómo mostrarse ante los demás, entender que existe diferencias el grupo social y las demás personas (Bandura, 1987, p.380, citado por Moreno, 2019).

Cabe considerar que los programas de entrenamiento en HHSS son considerados importantes desde hace mucho, es así que se puede resaltar que para trabajar estos programas en adolescentes se establecieron tres objetivos siendo estos: considerar como una técnica la prevención de conductas, el facilitar elementos que faciliten la interacción en diferentes contextos y la disminución de conductas negativas frente al programa, así mismo los programas se pueden dividir en dos tipos según Corredor, García, Fernández y Justicia (2011) quien divide en: lo programas con percepción universal es decir en estos se trabaja con todo el aula, y los programas de prevención selectiva donde los participantes está conformada por una población en riesgo.

Es así que el programa Allin Kawsay se basó en el modelo de programa de expresión social según basado en Caballo (2009) citado por Torres (2017) dicho programa se caracteriza por estar bien detallado, descrito y clasificado, el cual esta presenta algunos aspectos importantes a desarrollar en los adolescentes y adultos como son: actividades de calentamiento, ejercicios para la disminución de la ansiedad, actividades de relajación, actividades para la defensa de los derechos, aprendiendo a ser asertivos, el establecer y mantener

conversaciones, hacer cumplidos, rechazar peticiones, el aprender a expresar sus emociones, sentimientos y necesidades.

De igual forma considero importante mencionar algunas definiciones de programa como la referida por Torres (2011) quien define a un programa como un plan de acción que está organizado de forma creativa y sistémica, dicho plan debe de partir de una necesidad que necesite ser atendida. Según Badillo (2014) refiere que un programa de intervención está organizado por actividades que estén en función a la psicopedagogía, considerando que están direccionadas a una planificación de actividades. Por otro lado, Savedra (2015) refiere que un programa de intervención busca la solución de diferentes problemas sociales, dichos programas deben estar conformadas por diferentes actividades en diferentes aspectos como fisiológicos, políticos o normativas y procedimientos establecidos.

Es así que a partir de la descripción de estos enfoques, teorías y modelos se propuso la aplicación del programa Allin Kawsay el cual tuvo como finalidad el de mejorar y desarrollar las habilidades sociales de los estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa de la provincia de Paucartambo, Cusco – 2021, el cual se estructuró en un total de 10 sesiones que son : habilidades de interacción, reconocimiento de conductas, reconocimiento de derechos propios, técnicas de asertividad, el identificar ideas irracionales, modificación de conducta, hacer y rechazar peticiones, expresión de sentimientos, habilidades para expresarse en público, expresión de pensamientos y sentimientos. Estas sesiones serán desarrolladas utilizando dinámicas y ejercicios que ayuden a potenciar las habilidades sociales de los adolescentes.

III.- Metodología

3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación fue de tipo aplicada, coincidiendo con lo que refiere Álvarez (2020), quien refirió que este tipo de estudios están orientados a la aplicación o utilización de conocimientos de una nueva información de manera sistémica, con el objetivo de poder aumentar el conocimiento de la realidad concreta de los estudiantes del quinto de secundaria. En este sentido se analizó si el programa de Allin Kawsay logro incrementar los niveles de Habilidades Sociales en los estudiantes del 5° de secundaria de una I.E de la provincia de Paucartambo, Cusco-2021.

La investigación tuvo como diseño de investigación de tipo cuasi experimental, el cual se caracterizó por estar orientado a trabajar con dos grupos de muestra (experimental y control) Sampieri, R. H. y Mendoza Torres C. P. (2018), se aplicó un pre y post test, con el propósito de calcular los niveles de mejora de las habilidades sociales en los adolescentes, es por estas razones que se consideró el diseño de investigación.

Esquema de diseño cuasi experimental

GE → O1 x O2

GC → O1 x O2

Dónde:

GE= Grupo Experimental

GO= Grupo Control

O1= Evaluación Pre Y Post Test

O2= Evaluación Pre Y Post Test

X= Programa

3.2. Variable y operacionalización

Para la variable de habilidades sociales, se ha considerado trabajar en base al autor de Caballo (2009), y la escala de EHS de Elena Gismero (2010) quien propuso un total de 06 dimensiones considerando que tiene como campo de aplicación a nivel educativo y clínico, los cuales están distribuidos en 33 ítems, (ver operacionalización de variables anexo 2)

Variable Dependiente: Habilidades Sociales (HHSS). Esta es cuantitativa.

Definición conceptual: las habilidades sociales como la conducta asertiva o socialmente habilidosa que está conformada por las respuestas verbales y no verbales de la persona, a través de las cuales se lograra relacionarse con su contexto y los demás, logrando así al auto reforzamiento y al incremento de la probabilidad de obtener refuerzos externos positivos para su desarrollo. Gismero (2000)

Definición operacional: este se conoció por el puntaje obtenido en la aplicación de la EHS en ambos grupos de muestra.

Indicadores: las habilidades sociales tienen los siguientes indicadores según la escala aplicada la autoexpresión, la defensa de los derechos, la expresión de enojo, el decir no, hacer peticiones, interactuar con el sexo opuesto.

Escala de medición: la escala que se utilizó en la investigación fue escala de habilidades sociales (EHS) de Elena Gismero.

Variable Independiente: Programa Allin Kawsay de expresión social

Definición conceptual: las HHSS son fundamentales en el desarrollo de la persona ya que a través de ellas se adquieren habilidades para la vida como el demostrar sus emociones, relacionarse con los demás, participar activamente en una sociedad y el cómo poder resolver y manejar conflictos o problemas en la vida diaria.

3.3. Población muestra y muestreo

Población:

La población para la presente investigación estuvo constituida por 150 estudiantes entre 14 a 20 años que se encuentran en el 5° grado de secundaria

de una I.E de la provincia de Paucartambo, Cusco-2021, teniendo como criterios los siguientes:

Criterios de inclusión:

Edad: se consideró estudiantes entre 14 años a 20 años.

Grado de instrucción: Estudiantes de estén cursando el quinto grado de secundaria.

Nivel de habilidades sociales: que sea bajo

Criterios de exclusión

Ser estudiantes con necesidades educativas especiales

Ser menores o mayores al rango de edad esperado.

Ser estudiantes de otro nivel educativo.

Obtener como resultado de las escalas aplicadas un nivel promedio o superior.

Que no desearon participar del presente estudio.

Tabla N° 1

Población

| Grado | Sección | Número de estudiantes |
|--------------|----------------|------------------------------|
| Quinto | A | 30 |
| Quinto | B | 30 |
| Quinto | C | 30 |
| Quinto | D | 30 |
| Quinto | E | 30 |

Nota: base de datos

Muestra:

Según Ventura (2017), quien afirmo que para poder validad un estudio de tipo experimental como la presente se debe contar con 30 sujetos para la muestra, es por esto que se consideró conformar los grupos de control y

experimental con un total de 30 participantes, las secciones seleccionadas fueron consideradas de acuerdo a lo referido por el director y tutores sobre los estudiantes, el 5° sección B fue seleccionado para el grupo control ya que esta sección es considerada piloto y con mejores resultados, y el 5° sección D fue seleccionado para el grupo experimental por ser la sección con mayor dificultades a nivel de aprendizajes y participación de los estudiantes estos de una institución educativa de la provincia de Paucartambo.

Muestreo

El muestreo que se ha empleado es el de tipo no probabilístico intencionado, ya que se dividió en 2 grupos según los resultados obtenidos del pre test, que determino los niveles bajos de habilidades sociales. Según Otzen, Materola (2017) quien mencionó que un muestreo intencionado permite seleccionar la muestra siendo está muy pequeña, teniendo una población variable.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la presente investigación se empleó como técnica la encuesta, la cual desde la postura de Pozzo, M. I., Borgobello, A. y Pierella, M. P. (2018) es útil para recabar información a través del uso de preguntas abiertas o cerradas sobre diferentes aspectos de la persona como sus opiniones, conocimientos, sentimientos, comportamientos actitudes, etc.

En referencia a los instrumentos se utilizó la escala de habilidades sociales propuesta por Gisnero (2010), que nos ayudó a medir las habilidades sociales en seis dimensiones. con un total de 33 ítems (ver instrumento en anexo 3).

Validez

Desde la perspectiva de Hernández y Mendoza (2018), se consideró a la validez como el grado en que un instrumento muestre lo que se busca estudiar considerando diferentes aspectos, considerando importante que este instrumento tenga los tres tipos de validez, siendo la validez de contenido que nos indica si el instrumento es pertinente y representativo, la validez de

constructo se encuentra orientada a que exista una relación entre lo observado y el interés de estudio, y la validez de criterio.

La escala utilizada tuvo como validez de contenido donde el significado atribuido es correcto, dicha validación fue realizada por La validez de constructo, para esta validación se usó la técnica de análisis factorial confirmatorio obteniendo como resultado en los grados de libertad 480 y una estadística altamente significativa ($p < .01$) evidenciando que, si existe una correlación entre todos los ítems, de igual forma se usó el método de máxima verosimilitud por estimulación, obteniendo como niveles de libertad un total de 480 y un nivel de significancia alto. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), esto demuestra que los ítems si evidencian una relación con cada factor.

Confiabilidad

Según Medina y Verdejo (2020), refieren que la confiabilidad es aquella que se basa a la precisión o consistencia de los resultados obtenidos de la aplicación de algún instrumento, en los cuales se presenten la menor cantidad de errores, ya que estos indicarían el realizar mejoras al instrumento.

La Escala de Habilidades Sociales de Gismero muestra que existe una consistencia interna alta el cual se demuestra con un Alpha de Cronbach, obteniendo como coeficiente de confiabilidad $\alpha = 0,88$, mostrando ser alto, dado que el 88% de la varianza de los totales estando relacionados entre sí.

3.5. Procedimiento

Se realizaron las coordinaciones con el director de la institución educativa para poder realizar la investigación con los estudiantes del quinto de secundaria, así mismo se cuenta con la ficha de autorización u consentimiento de participación en el presente estudio de los adolescentes y sus padres de familia. Considerando que actualmente se está dando la educación a distancia la escala se aplicó a través de un formulario de google y a través de llamadas telefónicas, los modulo y sesiones del programa fueron realizados a través del WhatsApp.

Al mismo tiempo se realizó la aplicación de un pre test para conocer en la población de los adolescentes que poseen habilidades sociales bajas, en base a esto se construyó la muestra de estudio dividida en dos grupos experimental y

de control, posteriormente se aplicó la misma escala o post test a los dos grupos de la muestra habiendo aplicado el programa Allin Kawsay al grupo experimental en los adolescentes del quinto de secundaria de una institución educativa de la provincia de Paucartambo, Cusco-2021.

3.6. Método de análisis de datos

Los datos recolectados fueron procesados utilizando un software de apoyo como el SPSS versión 25, se inició realizando una base de datos en el Excel para así realizar el análisis descriptivo a través de tablas y figuras donde se presentó las frecuencias y porcentajes de los datos que tenemos recolectados, y para la estadística inferencial en la que incluye la prueba de hipótesis trabajamos con una de significancia de 5% (0.05), para lo cual se utilizó estadísticos no paramétricos de U de Mann – Whitney: este nos ayudó a poder conocer si existe alguna diferencia a nivel de variables en los dos grupos tanto experimental y de control de la muestra.

3.7 Aspectos éticos

En cuanto al aspecto ético para desarrollar el marco teórico del presente estudio se realizó una revisión de diversos autores en cuanto a la variable de habilidades sociales, los cuales fueron respetados referenciándolos adecuadamente según normas APA. Para la recolección de datos se realizó el trámite correspondiente con el director de la institución educativa, los tutores encargados y los padres de familia, respetando en todo momento se respetó el anonimato de los adolescentes.

IV.- Resultados

Respecto a los resultados descriptivos se tiene lo siguiente:

Tabla 2

Resultados de la variable habilidades sociales

| Nivel | Pre test | | | |
|-------|----------|-------|--------------|------|
| | Control | | Experimental | |
| | N | % | n | % |
| Alto | 4 | 16,7% | 0% | 0% |
| Medio | 20 | 83,3% | 0% | 0% |
| Bajo | 0 | 0% | 24 | 100% |
| Total | 24 | 100% | 24 | 100% |

| Nivel | Post test | | | |
|-------|-----------|-------|--------------|-------|
| | Control | | Experimental | |
| | N | % | n | % |
| Alto | 1 | 4,2% | 23 | 95.8% |
| Medio | 23 | 95,8% | 1 | 4.2% |
| Bajo | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Total | 24 | 100% | 24 | 100% |

nota: base de datos

Interpretación

De acuerdo a los datos mostrados en la tabla respecto a la variable habilidades sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de la provincia de Paucartambo, en cuanto al pre test que en el grupo control el 83,3% se encuentran en un nivel medio mientras que en el grupo experimental el 100% está en un nivel bajo respecto al desarrollo de sus habilidades sociales.

En cuanto al pos test se observa que en el grupo control el 95,8% está en un nivel medio mientras que en grupo experimental el 98.5% está en un nivel alto, pero existe un 4.2% que ha llegado a un nivel medio respecto al desarrollo de sus habilidades sociales; lo que significa que ahora ellos desarrollaron capacidades de escucha activa, asertividad, empatía, solución de problemas interpersonales entre otras de acuerdo al aprendizaje social y cognitivo del adolescente.

Tabla 3

Resultados descriptivos de las tres primeras dimensiones.

| D1: Autoexpresión en situaciones sociales | | | | | D2: defensa de los propios derechos | | | | D3: expresión de enfado | | | | | |
|---|---------|------|--------------|--------|-------------------------------------|---------|-------|--------------|-------------------------|--------------|---------|-------|--------------|--------|
| Pre test | | | | | Pre test | | | | Pre test | | | | | |
| Nivel | Control | | Experimental | | Nivel | Control | | Experimental | | Nivel | Control | | Experimental | |
| | N | % | N | % | | n | % | N | % | | n | % | n | % |
| Alto | 0 | 0% | 0% | 0% | Alto | 0 | 0% | 0 | 0% | Alto | 1 | 4.2% | 0 | 0% |
| Medio | 0 | 0% | 0% | 0% | Medio | 4 | 16.7% | 0 | 0% | Medio | 1 | 4.2% | 0 | 0% |
| Bajo | 24 | 100% | 24 | 100% | Bajo | 20 | 83.3% | 24 | 100% | Bajo | 21 | 87.5% | 24 | 100% |
| Total | 24 | 100% | 24 | 100% | Total | 24 | 100% | 24 | 100% | Total | 24 | 100% | 24 | 100% |
| Post test | | | | | Post test | | | | Post test | | | | | |
| Nivel | Control | | Experimental | | Nivel | Control | | Experimental | | Nivel | Control | | Experimental | |
| | N | % | N | % | | n | % | N | % | | N | % | n | % |
| Alto | 0 | 0% | 0 | 0% | Alto | 0 | 0% | 1 | 4.2% | Alto | 2 | 8.3% | 5 | 20.8% |
| Medio | 0 | 0% | 16 | 66.70% | Medio | 3 | 12.5% | 21 | 87.50% | Medio | 5 | 20.8% | 19 | 79.20% |
| Bajo | 24 | 100% | 8 | 33.3% | Bajo | 21 | 87.5% | 2 | 8.3% | Bajo | 17 | 70.8% | 0 | 0.0% |
| Total | 24 | 100% | 24 | 100% | Total | 24 | 100% | 24 | 100% | Total | 24 | 100% | 24 | 100% |

Nota: programa SPSS versión 25

Interpretación

De acuerdo a los datos mostrados en la tabla 5, respecto a las tres primeras dimensiones de habilidades sociales que son: autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor y expresión de enfado o disconformidad, en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de la provincia de Paucartambo, en cuanto al pre test que en el grupo control en la dimensión de autoexpresión un 100% se encuentra en un nivel bajo, en la dimensión de defensa de los propios derechos un 83,3% se encuentran en un nivel bajo y en la dimensión de expresión de enfado un 87.7% se encuentran en un nivel bajo. En cuanto al pre test del grupo experimental, muestran que, en las tres dimensiones de autoexpresión, defensa

de los propios derechos y la expresión de enfado un 100% se encuentran en un nivel bajo.

En cuanto al post test del grupo control se observa que en la primera dimensión de autoexpresión un 100% se encuentra en un nivel bajo, en la dimensión de defensa de los propios derechos un 87.7% está en un nivel bajo y en la dimensión de expresión de enfado un 70.8% se encuentra en un nivel bajo. En cuanto al pos test del grupo experimental en dimensión de autoexpresión 66.6% está en un nivel medio, en la dimensión de defensa de los propios derechos un 87.50% está a un nivel medio, y en la dimensión de expresión de enfado un 79.2% está a un nivel medio. Lo cual nos muestra que a diferencia del pre test y el pos test del grupo experimental existe una significativa diferencia en cuanto al desarrollo de sus habilidades sociales una vez aplicado el programa Allin Kawsay.

Tabla 4

Resultados descriptivos de las tres siguientes dimensiones.

| D4: decir no y cortar interacciones | | | | D5: hacer peticiones | | | | D6: Iniciar interacciones positivas | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|--------------|----|----------------------|--------------|--------------|------|-------------------------------------|---------|--------------|----|-------|----|--------|
| Pre test | | | | Pre test | | | | Pre test | | | | | | |
| Nivel | Control | Experimental | | Nivel | Control | Experimental | | Nivel | Control | Experimental | | | | |
| | N | % | n | % | n | % | n | % | n | % | N | % | | |
| Alto | 0 | 0% | 0% | 0% | Alto | 0 | 0% | 0% | 0% | Alto | 2 | 8.3% | 0% | 0% |
| Medio | 4 | 16.7% | 0% | 0% | Medio | 0 | 0% | 0% | 0% | Medio | 2 | 8.3% | 0% | 0% |
| Bajo | 20 | 83.3% | 24 | 100% | Bajo | 24 | 100% | 24 | 100% | Bajo | 20 | 83.4% | 24 | 100% |
| Total | 24 | 100% | 24 | 100% | Total | 24 | 100% | 24 | 100% | Total | 24 | 100% | 24 | 100% |
| Post test | | | | Post test | | | | Post test | | | | | | |
| Nivel | Control | Experimental | | Nivel | Control | Experimental | | Nivel | Control | Experimental | | | | |
| | N | % | n | % | n | % | n | % | n | % | N | % | | |
| Alto | 0 | 0% | 1 | 4.2% | Alto | 0 | 0% | 11 | 45.8% | Alto | 0 | 0% | 5 | 20.8% |
| Medio | 0 | 0% | 21 | 87.50% | Medio | 0 | 0% | 12 | 50.00% | Medio | 0 | 0% | 19 | 79.20% |
| Bajo | 24 | 100% | 2 | 8.3% | Bajo | 24 | 100% | 1 | 4.2% | Bajo | 24 | 100% | 0 | 0.0% |
| Total | 24 | 100% | 24 | 100% | Total | 24 | 100% | 24 | 100% | Total | 24 | 100% | 24 | 100% |

Nota: programa SPSS versión 25

Interpretación

De acuerdo a los datos mostrados en la tabla 6, respecto a las tres siguientes dimensiones de habilidades sociales que son: decir no, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas, en estudiantes de quinto de

secundaria de una institución educativa de la provincia de Paucartambo, en cuanto al pre test en el grupo control en la dimensión de decir no un 83.3% se encuentra en un nivel bajo, y en la dimensión de hacer petición y la dimensión de iniciar interacciones positivas un 100% se encuentra en un nivel bajo. En cuanto al pre test en el grupo experimental en las tres dimensiones de decir no, hacer peticiones y la de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto un 100% se encuentra en un nivel bajo.

En referencia al post test en el grupo control las tres dimensiones de decir no, hacer peticiones y de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto muestra que un 100% se encuentra en un nivel bajo. En cuanto al pos test del grupo experimental, muestran que, en las dimensiones de decir no un 87.5% se encuentra en un nivel medio, en la dimensión de hacer peticiones un 50% se encuentra en un nivel medio, y en la dimensión de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto un 79.2% se encuentra en un nivel medio, lo cual muestra que en el grupo experimental en el post test se evidencia mejoras en las dimensiones de decir no, hacer peticiones y la de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto habiendo logrado el desarrollo de estas habilidades sociales en este grupo posterior a la aplicación del programa Allin Kawsay.

Respecto a la prueba de las hipótesis planteadas se utilizó la prueba no paramétrica de U de Man Whitney

Tabla 5

Prueba de hipótesis general

| | | Pre test | Post test |
|-------------------|-----------------------------|----------|-----------|
| Hipótesis general | U de Mann-Whitney | 8,500 | 8,000 |
| | Sig. Asintótica (bilateral) | ,000 | ,000 |

Fuente: base de datos

Interpretación

En la tabla 7 podemos observar que el valor de significancia de $p=.000$ el cual es menor a 0,05 por lo tanto permite afirmar que la aplicación del programa Allin Kawsay basado en la expresión social, incremento el nivel de Habilidades Sociales en los estudiantes de 5° de secundaria de una institución educativa de la provincia de Paucartambo. Lo cual se corrobora con lo mencionado en la parte

teórica sobre el desarrollo de las habilidades sociales, la importancia del papel que cumplen los padres y la familia en la adquisición de la capacidad social, comportamiento interpersonal y la relación social.

Tabla 6

Prueba de hipótesis específicas

| | | Pre test | Post test |
|------------------------|-----------------------------|-----------------|------------------|
| Hipótesis específica 1 | U de Mann-Whitney | 77.500 | 13.000 |
| | Sig. Asintótica (bilateral) | ,000 | ,000 |
| | | Pre test | Post test |
| Hipótesis específica 2 | U de Mann-Whitney | 41.000 | 23.500 |
| | Sig. Asintótica (bilateral) | ,000 | ,000 |
| | | Pre test | Post test |
| Hipótesis específica 3 | U de Mann-Whitney | 12.000 | 77.000 |
| | Sig. Asintótica (bilateral) | ,000 | ,000 |
| | | Pre test | Post test |
| Hipótesis específica 4 | U de Mann-Whitney | 29.500 | 1.500 |
| | Sig. Asintótica (bilateral) | ,000 | ,000 |
| | | Pre test | Post test |
| Hipótesis específica 5 | U de Mann-Whitney | 33.500 | 26.500 |
| | Sig. Asintótica (bilateral) | ,000 | ,000 |
| | | Pre test | Post test |
| Hipótesis específica 6 | U de Mann-Whitney | 130.00 | 26.000 |
| | Sig. Asintótica (bilateral) | ,001 | ,000 |

Nota: base de datos

Interpretación

Se tiene que de acuerdo al nivel de significancia el valor de $p = ,000$ el cual es menor a 0,05 lo cual se evidencia en los valores obtenidos en las seis dimensiones de autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de la provincia de Paucartambo, dichos datos evidencian que la aplicación del programa Allin Kawsay basado en la expresión social logro incrementar los niveles de los adolescentes participantes en las seis dimensiones, lo que nos permite comprobar que si existe resultados significativos de acuerdo al incremento de las

habilidades sociales en el grupo experimental que fue quien participo en el programa, afirmando así las hipótesis específicas del incremento de cada dimensión.

V.- Discusión

Con base en los resultados obtenidos en la presente investigación la cual pretendió determinar los efectos del programa Allin Kawsay en las habilidades sociales de estudiantes del 5° del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Paucartambo. A continuación, presento una breve discusión sobre los hallazgos, contraposición teórica y los postulados de mis antecedentes de investigaciones previas.

Se evidencio que en el pre test los estudiantes se ubicaron en un nivel bajo en cuanto al desarrollo de las habilidades sociales, así mismo se aplicó el programa para posteriormente evaluar el pos test donde se tiene que los estudiantes se ubican en nivel medio y alto. Concluyéndose que la aplicación del programa mejoró el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa de la provincia de Paucartambo. Por lo que es preciso señalar lo sostenido por Gismero (2000) quien refiere que las habilidades sociales son la conducta asertiva o socialmente habilidosa que está conformada por las respuestas verbales y no verbales de la persona, a través de las cuales se lograra relacionarse con su contexto y los demás, logrando así al auto reforzamiento y al incremento de la probabilidad de obtener refuerzos externos positivos para su desarrollo.

Ya que ello lo referido en el sustento teórico fue lo que se mejoró gracias a la intervención del programa de mi investigación, cabe mencionar que similar resultado obtuvo Quiñones (2019) al llegar también a evidenciar que la aplicación de su programa mejoró el desarrollo de las habilidades sociales, rechazando la hipótesis nula al obtener que $p < 0,01$. Así mismo estos resultados son similares con Juño (2020) su estudio tuvo como conclusión de que el programa de aplicación online si mejoro las habilidades sociales donde los estadísticos arrojaron un valor $Z = -3,900$ y un $p = 0.000$.

En cuanto a la primera hipótesis específica que refería si la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de autorreflexión en situaciones sociales en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, se pudo evidenciar en el pre test de ambos grupos control y experimental que tenían un nivel bajo en HHSS, y una vez aplicado el programa

Allin Kawsay se mostró en los resultados del post test del grupo experimental que un gran número de la muestra obtuvo un nivel medio y alto en la dimensión de autoexpresión.

Por lo que es preciso señalar lo sostenido por Caballo (2007) citado por Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A., Benavides, V., Villota, N. (2017) quien describió a las HHSS con un grupo de conductas o comportamientos que posee un individuo para poder expresar sus aspiraciones, ideas, opiniones, derechos, emociones, actitudes, minimizando en algunos momentos las actitudes negativas o problemas por conseguir una armoniosa socialización. Ya que este aspecto fue lo que se mejoró gracias a la intervención práctica, didáctica y participativa del programa de mi investigación, similar resultado obtuvo Pereira, Prette, y Romera (2018) al llegar también a evidenciar que la aplicación de su programa mejoró la habilidad de autoexpresión frente a dificultades interpersonales.

En relación a la segunda hipótesis específica que refería si la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de Defensa de los propios derechos como consumidor en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, se pudo evidenciar en el pre test del grupo control y experimental presentaron niveles bajos en esta dimensión, y que en el pos test el grupo control continuo con niveles bajos, pero el grupo experimental mostro una mejora teniendo así un alto porcentaje de participantes con un nivel medio en la dimensión de defensa de los propios derechos como consumidor.

Es preciso señalar lo sostenido por Sartori & López (2015). Quienes mencionan que las habilidades sociales son consideradas como procesos de comunicación indispensables para la persona, ya que es influyente en el desarrollo de distintas áreas como familiar, escolar, social y otras, es por esto que se considera que un adolescente con habilidades sociales buenas podrá lograr el controlar y entender sus emociones, sentimientos y de los demás, fortaleciendo así sus relaciones interpersonales y adaptándose a su contexto.

Tomando en cuenta lo referido en la parte teórica se puede mencionar que fueron estos aspectos los que se mejoraron gracias a la intervención del programa de mi investigación, similar resultado obtuvo Banguero, Alvares,

Blanco, Ruiz, Perez (2019) a llegar también a evidenciar de que su programa aplicado fortaleció las habilidades sociales avanzadas dentro de estas se encuentra la defender sus derechos, que le permite expresar sus emociones. Igualmente se puede coincidir con los resultados obtenidos por Carcelén (2018) quien tuvo como conclusión de que se evidencia una influencia significativa entre la mejora de las HHSS y el programa, así como la capacidad de empatía, asertividad y la expresión de sus emociones.

En relación a la tercera hipótesis específica que refería si la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de Expresión de enfado o disconformidad en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, se pudo evidenciar ambos grupos control y experimental mostraron niveles bajos de habilidades sociales, y que en el pos test el grupo control continuo con los niveles bajos a diferencia del grupo experimental que mostro un incremento a nivel medio y alto en la dimensión de Expresión de enfado o disconformidad.

Considerando estos hallazgos es preciso mencionar a Goldstein (1989, citado por Alania, Turpo (2018)) quien definió a las HHSS como un grupo de habilidades y capacidades, teniendo en este grupo las específicas que ayudan en el contacto interpersonal y a resolver problemas a nivel interpersonal, tipificando las HHSS en varios grupos siendo uno de estos las habilidades relacionadas con el stress (poder expresar y dar respuesta a alguna queja, apoyar a un conocido, nivel de respuesta ante los errores, aprender a defenderme de la presión de un grupo. Ya que ello fue lo que se mejoró gracias a la intervención del programa de mi investigación, similar resultado obtuvo Veizaga (2017), al llegar también a evidenciar de que su programa de abrazoterapia aplicado fortaleció el manejo de estrés, el manejo de sus emociones y el haber logrado expresar sus sentimientos a través de la abrazoterapia.

En relación a la cuarta hipótesis específica que refería si la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de Decir no y cortar interacciones en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, se pudo evidenciar que ambos grupos control y experimental

mostraron niveles bajos de habilidades sociales, y que en el pos test el grupo control continuo con los niveles bajos a diferencia del grupo experimental que mostro un incremento a nivel medio y alto en la dimensión de decir no y cortar interacciones.

Es preciso señalar lo sostenido por Goldstein (1989, citado por Alania, Turpo (2018)) quien definió a las habilidades sociales como un grupo de habilidades y capacidades, teniendo en este grupo las específicas que ayudan en el contacto interpersonal y a resolver problemas a nivel interpersonal, es así que estos autores tipifican las habilidades sociales en varios grupos siendo uno de estos las habilidades sociales básicas (conformada por el conversar y escuchar a los demás, iniciar y poder mantener alguna comunicación con otra persona, agradecer por acciones, poder integrar y presentar a un grupo), habilidades sociales avanzadas (saber pedir apoyo, reconocer los errores, ser participativo, ser convincente). Ya que ello fue lo que se mejoró gracias a la intervención del programa de mi investigación, similar resultado obtuvo García (2020) al llegar también a evidenciar de que su programa fortaleciéndome redujo los niveles de agresividad y comunicación asertiva.

En relación a la quinta hipótesis específica que refería si la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de hacer peticiones en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, se pudo evidenciar en los resultados que ambos grupos control y experimental en el pre test presentan niveles bajos en relación a la dimensión de hacer peticiones, así mismo se continua en el pos test en el grupo control con niveles bajos, pero en el pos test del grupo experimental se muestran que presentan niveles altos y medios en la dimensión de hacer peticiones.

Es preciso señalar lo sostenido por Torres Q. (2018) propone en base a lo referido por Ellis (1997) tres creencias irracionales primarias las cuales son: referente a la meta de aceptación (busca la aprobación de los demás), la competencia o habilidad personal (tengo que ser exitoso, evitando cometer algunos errores y lograr los objetivos planteados en mi vida), la meta de bienestar (conseguir lo que deseo fácilmente sea materiales o emociones sin sufrir por ello). Ya que ello fue lo que se mejoró gracias a la intervención del programa de

mi investigación, similar resultado obtuvo Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A., Benavides, V., Villota, N. (2017) quienes llegaron a la conclusión de mejora significativa de la dimensión de comunicación. Dicha dimensión tiene relación con la dimensión de hacer peticiones de Gismero ya que esta se caracteriza por saber pedir a los demás lo que necesitamos.

En relación a la sexta hipótesis específica que refería si la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, se pudo evidenciar en los resultados que ambos grupos control y experimental en el pre test presentan niveles bajos en relación a la dimensión Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, así mismo se continua en el pos test en el grupo control con niveles bajos, pero en el pos test del grupo experimental se muestran que presentan niveles altos y medios en la dimensión de Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

Es importante recordar lo sostenido por Torres (2018) sustentado por (Olivos, 2010) estos procesos son: el proceso de atención (en el cual la persona socializa de acuerdo a algunos modelos), proceso de retención (donde los estímulos son procesados y transformados en símbolos), proceso de reproducción motora (donde los caracteres simbólicos se convierten en respuestas motoras) y proceso de reforzamiento (donde la persona debe anticipar las consecuencias beneficiosas para sí mismo).

Ya que esto fue lo que se mejoró gracias a la intervención del programa de mi investigación, similar resultado obtuvo Pereira, Prette, y Romera (2018) quienes llegaron a la conclusión de que la intervención efectivamente promovió en los adolescentes la superación de las dificultades interpersonales que están muy relacionadas a las habilidades sociales. Como el de relacionarse con los demás. Así mismo se coincide con los resultados hallados por Chuquiviguel (2017) quien llegó a la conclusión de que sus resultados muestran que el programa en habilidades sociales ayudo a incrementar significativamente la convivencia escolar. li cual indica la mejorar de las interacciones positivas entre pares.

VI.- Conclusiones

Primera:

Respecto al objetivo general planteado se llegó a determinar los efectos del programa Allin Kawsay en las habilidades sociales de estudiantes del 5° del nivel secundario de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021, ya que se evidenció que el valor de significancia es aceptable, y que a través de los resultados se puede evidenciar el incremento de a un nivel medio y alto de las habilidades sociales posterior a la aplicación del programa.

Segunda:

Respecto al primer objetivo específico se llegó a determinar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de autorreflexión en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021, ya que se evidenció que el valor de significancia es aceptable, y que a través de las frecuencias se evidencia la mejora de las habilidades sociales en el grupo experimental un 66.7% presento un nivel medio posterior a la aplicación del programa incrementando así las habilidades de expresión de los adolescentes.

Tercera:

Respecto al segundo objetivo específico se llegó a conocer los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de defensa de los derechos en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021, , ya que se evidenció que el valor de significancia es aceptable, y que a través de las frecuencias se evidencia la mejora de las habilidades sociales en el grupo experimental un 87.5% presento un nivel medio posterior a la aplicación del programa evidenciando la mejora de la habilidad de expresar sus derechos, peticiones y emociones en los adolescentes.

Cuarta:

Respecto al tercer objetivo específico se llegó a identificar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de expresión de enojo en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021, ya que se evidenció que el valor de significancia de es aceptable, y que a través de

las frecuencias se evidencia la mejora de las habilidades sociales en el grupo experimental un 79.2% presento un nivel medio posterior a la aplicación del programa. Mejorando la habilidad de expresar sus emociones y el manejo de ira.

Quinta:

Respecto al cuarto objetivo específico se llegó a determinar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de aprender a decir no, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021, ya que se evidenció que el valor de significancia de es aceptable, y que a través de las frecuencias se evidencia la mejora de las habilidades sociales en el grupo experimental un 87.5% presento un nivel medio posterior a la aplicación del programa. Evidenciando la mejora de la habilidad de resiliencia, asertividad y empatía en los adolescentes.

Sexta:

Respecto al quinto objetivo específico se llegó a comprobar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de hacer peticiones, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021, ya que se evidenció que el valor de significancia de es aceptable, y que a través de las frecuencias se evidencia la mejora de las habilidades sociales en el grupo experimental un 50% presento un nivel medio y el 48.5% un nivel alto en HHSS posterior a la aplicación del programa.

Séptima:

Respecto al sexto objetivo específico se llegó a determinar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de aprender a decir no, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021, ya que se evidenció que el valor de significancia de es aceptable, y que a través de las frecuencias se evidencia la mejora de las habilidades sociales en el grupo experimental un 79.2% presento un nivel medio posterior a la aplicación del programa.

VII.- Recomendaciones

Primero:

A los directivos de la institución educativa coordinar con el centro de salud o la UGEL el desarrollar programas de intervención orientado al desarrollo de habilidades sociales ya que la gran mayoría de estudiantes presenta niveles bajos de habilidades sociales, siendo importantes para su desarrollo como personas.

Segunda:

A los directivos organizar actividades orientadas a la mejorar o desarrollo de habilidades sociales, como concursos de expresión oral, escrita, a realizar socio dramas o dramatizaciones, u otras actividades que motiven en los adolescentes diferentes habilidades sociales.

Tercero:

A los docentes a implementar dentro de su interacción pedagógica a través de los medios virtuales implementar espacios pequeños de interacción y fortalecimiento de habilidades sociales como realizar pequeñas dinámicas para poder expresar las emociones e identificarlas, el poder expresar sus ideas, pensamientos u opiniones siendo asertivos y empáticos.

Cuarta:

Así mismo al coordinador de tutoría y comité de TOE se recomienda implementar dentro del plan anual de TOECE el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes siendo este importante para la vida de los mismo.

Quinta:

A los tutores implementar dentro del trabajo propuesto con padres de familia el fomentar el desarrollo de las habilidades sociales a nivel familiar considerando que estas se mejorar y desarrollan también dentro de la familia.

Sexta:

A los padres de familia implementar diferentes actividades o estrategias que fomenten el desarrollo de habilidades sociales y que ayuden a mejorar la convivencia familiar.

Séptima:

A los estudiantes buscar oportunidades, grupos o estrategias que los ayuden a mejorar sus habilidades sociales, dichos grupos se dan a través de organizaciones aliadas de la institución educativa que fomentan la participación, liderazgo, representación y desarrollo de habilidades sociales con estudiantes voluntarios.

Referencias

- Araya, D. (2017). La educación como desarrollo personal. Propuesta de innovación educativa. *Educación y Ciudad*, (32), 43–51.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=124646508&lang=es&site=ehost-live>
- Arellao, M. (2012). *Efectos de un programa de intervención psicoeducativa para la optimización de las habilidades sociales de alumnos del primer grado de Educación secundaria del Centro Educativo Diocesano El Buen Pastor-Lima*. Repositorio institucional UNMSM
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/2740>.
- Ballester, R. y Gil Llario, M. (2002). Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención. Madrid: Síntesis, *Fundamentos en Humanidades Universidad Nacional de San Luis – Argentina Año XII – Número I* (23/2011) 159/182 pp.
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Bandler, R. (2013). Toma de decisiones y solución de problemas. Madrid: Santillana/Aula XXI.
https://www.academia.edu/36863357/TOMA_DE_DECISIONES_Y_SOLUCI%C3%93N_DE_PROBLEMAS
- Banguero, Alvares, Blanco, Ruiz, Perez (2019) Efectividad Delaware Naciones Unidas programa Delaware intervención psicoeducativa para el fortalecimiento Delaware las habilidades sociales en personas privadas Delaware la libertad, *revista venezolanos de Farmacología y Terapéutica* Volumen 38 (5), 600-607.
<https://www.redalyc.org/journal/559/55962867014/html/>
- Barrientos M. (2010). *Comunicación y Habilidades Sociales*. Planeta; Paidós. (Original publicado en 2005).
http://www.educacionfisicauss.googlepages.com/comunicacion_y_habilidades_sociales.ppt-

- Barrios, A. y Guerrero, Z. (2014). *Taller de habilidades sociales como modelo preventivo de conductas antisociales en adolescentes de la Universidad Nacional Autónoma de México*, repositorio institucional UNAM. http://132.248.9.41:8880/jspui/handle/DGB_UNAM/TES01000710738
- Ben malik (2016) *el camino de la autoexpresión*, editorial mula blanca, <http://mulablanca.com/el-camino-de-la-autoexpresion/>
- Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A., Benavides, V., Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Revista Psicoespacios*, Vol. 11(18), 133-148. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>.
- Branden, N. (2010). *Cómo mejorar su autoestima*. Editorial casa libro <https://www.casadellibro.com/libro-como-mejorar-su-autoestima/9788449323478/1621846>
- Caballo, V. (2007). *Teoría evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. 1era edición. Madrid Siglo XXI de España Editores. S.A.
- Caballo, V. (2009). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI de España Editores. S.A.
- Caldera, J., Reynoso, O., Angulo, M., Cadena, A., &Ortiz, D. (2018). Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región Altos Sur de Jalisco, México. *Escritos de Psicología (Internet)*, 11(3), 144-153. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2018.3112>
- Cañas, M., & Rodríguez-Quiles, J. (2017). Evaluación de programas educativos en instituciones musicales El caso Adoptar un Músico. *Revista Electrónica de LEEME* (40), 21–54. <https://doi.org/10.7203/LEEME.39.9926>
- Castañeda (2017), *Programa De Desarrollo De Habilidades Sociales Para El Mejoramiento De La Convivencia Escolar En Cuarto Grado “A” De La I.E. “San Marcelino Champagnat”, Cajamarca – 2014*, repositorio institucional Universidad Nacional De Cajamarca, <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/1907>

- Cervantes, M. (2015). *El déficit de habilidades sociales de los alumnos de secundaria como factor que limita la adecuada relación escolar en la Universidad Nacional Autónoma de México*, repositorio institucional, México DF, México. <http://mulablanca.com/el-camino-de-la-autoexpresion/>
- Chernyshenko, O. y otros (2018), *Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills*.
- Chocce, H. & Vicente, C. (2017). *Habilidades sociales en los estudiantes del IV semestre de la Escuela Profesional Enfermería de la Universidad Privada de Huancayo*. Repositorio institucional Universidad Privada Franklin Roosevelt, Huancayo, Perú. <http://repositorio.uoosevelt.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/ROOSEVELT/67/Habilidades%20sociales%20en%20los%20estudiantes%20del%20IV%20semestre%20de%20la%20Escuela%20Profesional%20de%20la%20Universidad%20Privada%20de%20Huancayo%20Franklin%20Roosevelt.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Córdova, M. (2018). *Habilidades sociales en niños y niñas de nivel inicial de dos instituciones educativas, Oxapampa-2018* (tesis de maestría). Repositorio institucional Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Corrales, A. Quijano, N. Góngora, E. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e investigación en Psicología*. 22(12) 5-32 (1)<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29251161005>
- De Rozas (2017) Psychoeducational approach of Vygotsky and his relationship with the symbolic interactionism: Application to the educational processes and of juvenile criminal responsibility, *Propós. Represent. vol.6 (2) Lima jul./dic. 2018* <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2018.v6n2.246>
- Díaz, M., y Mejía, S. (2018). La mirada de los adolescentes al modelo de habilidades para la vida. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*,

Niñez y Juventud, 16(2), 709-718.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v16n2/2027-7679-rlcs-16-02-00709.Pdf>

Duran (2020) *Habilidades Sociales Y Estilos De Aprendizaje En Estudiantes De La Escuela Profesional De Educación Inicial, Una – Puno*, repositorio institucional de La Universidad Nacional Del Altiplano, Grado Académico De Doctor En Educación.

Elizabeth Jane Carcelén Niño (2018), Programa De Biodanza Para Mejorar Las Habilidades Sociales En Estudiantes De Segundo Ciclo De Psicología De La Universidad “César Vallejo Trujillo”, *Integración Académica en Psicología Volumen 6 (18)*, 2007-5588 <https://integracion-academica.org/attachments/article/214/06%20Biodanza%20y%20Habilidades%20sociales%20-%20EJCarcelen.pdf>

Extremera N, Berrocal P. La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación Internet*, 29 1-6. España <http://www.rieoei.org/deloslectores/326Berrocal.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2020) *Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe*. Documento de discusión, publicada por el Área de Educación de la Oficina Regional de UNICEF para América Latina y el Caribe

García García (2020) Disminución de la agresividad en estudiantes de primaria: El programa Fortaleciéndome, *Prpós. represent. vol.8(8)2 pag. 5-22*, http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992020000300031&lang=es

García, B. (2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”: aproximaciones a su evaluación. *Revista Digital Universitaria*, 19(6). [doi:10.22201/codeic.16076079e.2018.v19n6.a5](https://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2018.v19n6.a5)

Herrera Quiñones, A. T. (2017). *Fortalecimiento de habilidades sociales en adolescentes bullers o acosadores*. Repositorio institucional Universidad Católica Boliviana. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=241586&pid=S2071-081X202000010000500006&lng=es

- Holst, I., Galicia, Y., Gómez, G. & Degante, A. (2017). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 22-29.
- Ibáñez, N. y Romero, C. (2019). Promoviendo la competencia socioemocional en la infancia temprana. Estudio de casos. *Cuestiones pedagógicas: Revista de ciencias de la educación*. Nº. 28, 2019, págs. 33-48. https://institucional.us.es/revis-tas/cuestiones/28/04_A03_2019.pdf
- Juño (2021), *Programa de intervención online en el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes del 4to grado de educación secundaria*, UGEL 5, Lima, 2020 , repositorio institucional universidad Cesar Vallejo, <https://hdl.handle.net/20.500.12692/64023>
- Leme, V. B. R.; Fernandes, L. M.; Jovarini , N. V.; El Achkar, A. M.; Del Prette, Z. A. P. (2016). Social Skills Program for adolescents in vulnerable social contexts. *Psico-USF*, 21(3), 598-608. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S1413-8557201800030057300016&lng=en
- Ministerio de Educación (2017). Currículo Nacional de la Educación Básica. Primera Edición. Impreso en el Perú. Lima, Perú
- MORENO, M. TEZÓN, M. RIVERA T. DURAN S. Y PARRA M. (2018) Autoestima: Desarrollo de la autonomía personal en estudiantes del área técnica, *Revista Espacios*, Volumen 39, 46 pag. 48-59 <http://www.revistaespacios.com/a18v39n07/18390722.html>
- Müggenburg (2019). Cognitive-behavioral program to strengthen the nurse-patient communication, *Enferm. univ* vol.16 (1) <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.1.578>
- Otzen, Materola (2017) artículo sobre Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio, *Int. J. Morphol.*,35(1):227-232, 2017
- Pereira, Prette, y Romera (2018) Social skills program for adolescents in preparing for work, *Psicol. Esc. Educ.* vol.22 (3) Maringá Sept./Dec. 2018.

- Pozzo, M. I., Borgobello, A. y Pierella, M. P. (2018). Uso de cuestionarios en investigaciones sobre universidad: análisis de experiencias desde una perspectiva situada. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 8(2), e046. <https://doi.org/10.24215/18537863e046>
- Quiñones (2019). *Programa de intervención en habilidades sociales en estudiantes de la Facultad De Ingeniería Civil de una universidad pública de Lima*, Repositorio Institucional UNFV <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3326>
- Ramírez, Martínez y Cabrera (2020) *Social skills and aggressiveness in childhood and adolescence*, en la revista en AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica
- Sampieri, (2006) "*Metodología de la investigación*" <http://es.slideshare.net/miguelsantiagolopezuleta/metodologiadelainvestigacion>.
- Sidera, F., Rostan, C., Collell, J., & Agell, S. (2019). Aplicación de un programa de aprendizaje socioemocional y moral para mejorar la convivencia en educación secundaria. *Universitas Psychologica*, 18(4), 1-14. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-4.apas>
- Socarras M., Rodríguez S. (2017) Talleres para el desarrollo de las habilidades emocionales, *Panorama Cuba y Salud* 2017;12(1 España):73-75 <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet/TalleresParaElDesarrolloDeLasHabilidadesEmocionale-7317452.pdf>
- Torres, E. (2018). Competencias socioemocionales y creencias de autoeficacia como predictores del burnout en docentes mexicanos. *REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 17 (35), 15-27. [Fecha de Consulta 26 de agosto de 2020]. ISSN: 0717-6945. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2431/243158173001>
- Treviño, D. C., González, M. A. y Montemayor, K. M. (2019). Habilidades socioemocionales y su relación con el logro educativo en alumnos de Educación Media Superior. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y*

Sociales: RPCC-UACJS. ISSN 2007-1833, Vol. 10, N°. 1, 2019, págs. 32-48 Disponible en: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-HabilidadesSocioemocionalesYSuRelacionConElLogroEd-7054681.pdf>

Veizaga (2019) *Programa de capacitación en abrazoterapia, para fortalecer habilidades socioafectivas en educadoras de centros infantiles municipales*, Revista de Psicología no.18 La Paz dic. 2017, http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S222330322017000200004&lang=es

Víctor J. Villanueva Blasco (2017) *Diseño y evaluación de la eficacia de un programa de habilidades para la vida en la prevención del consumo de sustancias en adolescentes de España*, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=146797>

West, R. M. (2016). Should non-cognitive skills be included in school systems? Preliminary evidence from California's core Dis-tricts. Evidence Speaks Reports, 1, (13).

White, H. (1960). *Competence and the psychosocial stages of development*. En: M.R Jones (Ed.). "Nebraska Symposium on Motivation". Lincoln University of Nebraska Press.

Wilkinson, J. y Canter, S. (1982). *Social skills training manual: Assessment, programme design and management of training*. Chichester: Wile

Zentner, D. (2017). *La responsabilidad por productos defectuosos en el Derecho Argentino*. En J. Villalba & A. Alarcón (dir.), *Escritos de Derecho Privado Contemporáneo. Contratos, responsabilidad y mercado en el siglo XXI* (pp. 299-323). Bogotá: Ibañez.

Anexos

1.- Matriz de consistencia

2.- Tabla de operacionalización de variables

3.- Instrumentos (Se considera primero la ficha técnica y luego el instrumento)

4.- Programa ALLIN KAWSAY

Anexo 1: Matriz de consistencia

| PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPOTESIS | VARIABLES E INDICADORES | | | | |
|--|--|---|---|---|----------------------|---------------------------|--|
| <p>Problema general ¿Cómo la aplicación del programa Allin Kawsay mejora los niveles de habilidades sociales en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco?</p> | <p>Objetivo general determinar los efectos del programa “Allin Kawsay” en las habilidades sociales de estudiantes del 5° del nivel secundario de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021</p> <p>Objetos específicos determinar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de autorreflexión en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021 Conocer los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de defensa de los derechos en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021 Identificar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de expresión de enojo en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021 Determinar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de aprender a decir no, en adolescentes de 5° de</p> | <p>Hipótesis general La aplicación del programa Allin Kawsay incrementa el nivel de Habilidades Sociales en los estudiantes de 5° de secundaria de una institución educativa de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021.</p> <p>Hipótesis específicas La aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de autorreflexión en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021 la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de defensa de los derechos en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021 la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de expresión de enojo en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021 la aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión</p> | Variable 1.: Habilidades sociales | | | | |
| | | | Dimensiones | Indicadores | Ítems | Escala de medición | Nivel y rango |
| | | | Auto expresión en situaciones sociales | Este factor refleja la capacidad de expresarse uno mismo | 1,2,10, | Ordinal | 25: Bajo 26 a 74: Medio 75 a más: Alto |
| | | | Defensa de los propios derechos como consumidor | refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos | 3,4,12, 21,30 | | |
| | | | Expresión de enfado o disconformidad | capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y / desacuerdos con otras personas. | 13,22, 31, 32 | | |
| | | | Decir no y cortar interacciones | Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener | 5,14, 15, 23, 24, 33 | | |
| | | | Hacer peticiones | refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos | 6,7,16, 25, 26 | | |
| | | | Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto | habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto (una conversación, pedir una cita...) | 8,9,17, 18, 27 | | |
| | | | Variable 1.: Competencia digital | | | | |
| | | | Dimensiones | Indicadores | Ítems | Escala de medición | Nivel y rango |
| | | | MODULO I: Aprendiendo a expresarnos | Incentivar en los adolescentes la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales | 2 sesiones | programa ALLIN KAWSAY | bajo, promedio y alto |
| | | | MODULO II: expresándome de manera asertiva | Fomentar la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los | 2 sesiones | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|------------|
| <p>secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021</p> <p>Comprobar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de hacer peticiones, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021</p> <p>Determinar los efectos del programa Allin Kawsay en la dimensión de las interacciones positivas con el sexo opuesto, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021.</p> | <p>de aprender a decir no, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021</p> <p>La aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de hacer peticiones, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021,</p> <p>La aplicación del programa Allin Kawsay incrementa la dimensión de las interacciones positivas con el sexo opuesto, en adolescentes de 5° de secundaria de una I.E. de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021.</p> | | propios derechos en situaciones de consumo | |
| | | MODULO III: mostrando mis emociones | Mejorar la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y / desacuerdos con otras personas. | 2 sesiones |
| | | MODULO IV: aprender a decir no | Mejorar la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener, así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. | 2 sesiones |
| | | MODULO V: aprendiendo a pedir cosas | Busca mejorar la capacidad de pedir objetos, o apoyo en algunas situaciones | 2 sesiones |
| | | MODULO VI: conociendo como relacionarme con los demás | Mejorar las habilidades para iniciar, mantener la interacción con el sexo opuesto. | 2 sesiones |

| Nivel – Diseño | Población y muestra | Técnica e instrumento | Estadístico a utilizar |
|--|---|---|-------------------------------|
| <p>Nivel: Aplicada</p> <p>Diseño: cuasi experimental</p> <p>Corte</p> | <p>Población: La población para la presente investigación estuvo constituida por 150 estudiantes entre 14 a 20 años que se encuentran en el 5° grado de secundaria de una I.E de la provincia de Paucartambo, Cusco-2021</p> <p>Muestra: Según Ventura (2017), afirman que para poder validar un estudio de tipo experimental como la presente se debe contar con 30 sujetos como mínimo de muestra, es por esto que se considera conformar los grupos de control y experimental con un total de 30 participantes por grupo, que se encuentren cursando el 5° del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Paucartambo, Cusco.2021.</p> | <p>Variable 1: escala de habilidades sociales de Elena Gismero</p> | <p>SPSS versión 25</p> |

3.- Instrumentos

EHS Escala de Habilidades Sociales.

Nombre: EHS Escala de Habilidades Sociales.

- Autora: Elena Gismero Gonzales – Universidad Pontificia Comillas
- (Madrid)
- Adaptación: Psic. CESAR RUIZ ALVA Universidad Cesar Vallejo de
- Trujillo - 2006
- Administración: Individual o colectiva
- Duración: Variable aproximadamente 10 a 16 minutos
- Aplicación: Adolescencia y Adultos
- Significación: Evaluación de la aserción y las habilidades sociales.
- Tipificación: Baremos Nacionales de población general (varones– mujeres /
- jóvenes y adultos) jóvenes y adultos)
- Materiales: Cuestionario con 33 ítems y plantillas de corrección
- Calificación: De 1 a 4 puntos por cada respuesta
- Validez: 0.42 aceptable
- Confiabilidad: 0.55 aceptable

Dicha EHS está distribuida en 33 ítems, 28 de los cuales están descritos en el sentido de falta de aserción o déficit en habilidades sociales, y 5 de ellos en el sentido positivo. Consta de 6 dimensiones de la siguiente forma: Autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones, iniciar interacción positiva con el sexo opuesto. El tiempo de aplicación es de 10 a 15 minutos. El instrumento tiene un formato tipo Likert con 4 alternativas, donde A se refiere “No me 47identifico en absoluto”, B se refiere “Mas bien no tiene que ver conmigo”, C se refiere “Me describe aproximadamente”, D se refiere “Muy de acuerdo”.

En relación a la validez, la tabla 3 muestra los resultados obtenidos sobre la validez de contenido por criterio de 5 expertos, consta de 4 criterios básicos de evaluación (claridad, congruencia, contexto y dominio de constructo) y mediante

la fórmula de V Aiken se extrajeron el índice de validez dando como resultado 0.981 para la dimensión autoexpresión en situaciones sociales, para la segunda dimensión defensa de los propios derechos como consumidor se obtuvo el valor de 1, en la tercera dimensión expresión de enfado o disconformidad se obtuvo el valor de 0.975, en la cuarta dimensión decir no y cortar interacciones se obtuvo el valor de 0.983, en la quinta dimensión hacer peticiones se obtuvo el valor de 1 y en la sexta dimensión iniciar interacción positiva con el sexo opuesto obtuvo un valor de 1. Finalmente, la escala total del instrumento obtiene un valor de 0.989, evidenciando una alta validez de contenido.

Tabla 7

Validación de instrumento formato V de Aiken

| | Claridad | Congruencia | Contexto | Dominio de constructo | Total |
|---|----------|-------------|----------|-----------------------|---------|
| Autoexpresión en situaciones sociales | 0.975 | 0.975 | 0.975 | 1 | 0.98125 |
| Defensa de propios derechos | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Expresión de enfado o disconformidad | 0.9 | 1 | 1 | 1 | 0.975 |
| Decir no y cortar interacciones | 1 | 1 | 0.933 | 1 | 0.983 |
| Hacer peticiones | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Iniciar interacción con el sexo opuesto | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Total | 0.982 | 0.994 | 0.982 | 1 | 0.989 |

Tabla 8

Análisis del grado de confianza del coeficiente Alfa de Cronbach

| Escala Total | Alfa de Cronbach | N° elementos | N° |
|---------------------|------------------|--------------|----|
| Grupo. Experimental | .706 | 33 | 22 |

Asimismo, en la tabla 2 el instrumento muestra una confiabilidad de .706, se considera una consistencia aceptable. Ya que sostiene que el 70% de la varianza de los totales se debe a lo que los ítems tienen en común, o a lo que tienen de relacionado, de discriminación conjunta (habilidades sociales o asertividad).

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

INSTRUCCIONES:

A continuación, aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

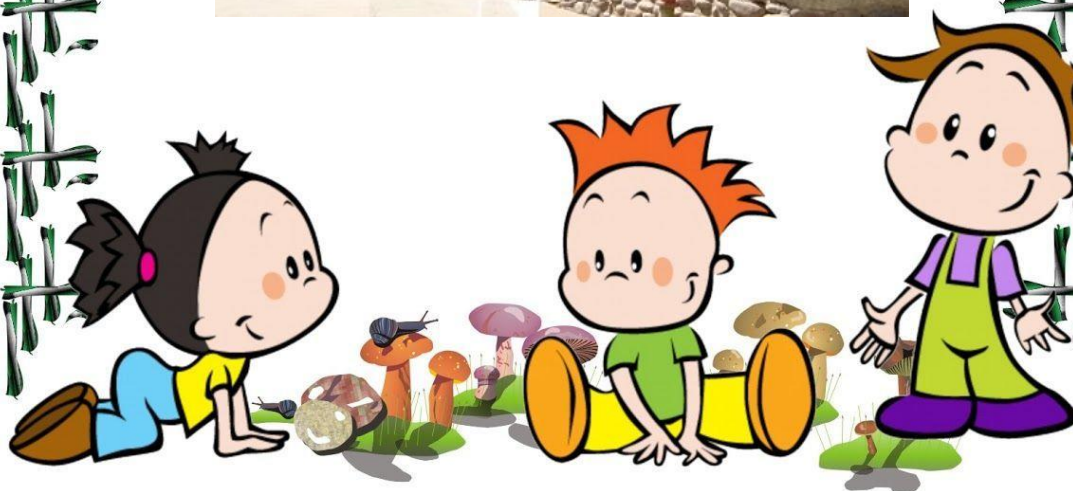
D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

| | |
|---|---------|
| 1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido | A B C D |
| 2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo | A B C D |
| 3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado , voy a la tienda a devolverlo. | A B C D |
| 4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado. | A B C D |
| 5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "NO" | A B C D |
| 6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado. | A B C D |
| 7. Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que Me hagan de nuevo. | A B C D |
| 8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto. | A B C D |
| 9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir. | A B C D |
| 10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo | A B C D |
| 11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería. | A B C D |

| | |
|---|---------|
| 12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que Se calle. | A B C D |
| 13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso. | A B C D |
| 14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla. | A B C D |
| 15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme. | A B C D |
| 16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto | A B C D |
| 17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta. | A B C D |
| 18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella. | A B C D |
| 19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás | A B C D |
| 20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales. | A B C D |
| 21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo. | A B C D |
| 22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado. | A B C D |
| 23. Nunca se cómo "cortar " a un amigo que habla mucho | A B C D |
| 24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión | A B C D |
| 25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo. | A B C D |
| 26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor. | A B C D |
| 27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita | A B C D |
| 28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico | A B C D |
| 29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo | A B C D |
| 30. Cuando alguien se me "cuela" en una fila hago como si no me diera cuenta. | A B C D |
| 31. Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos Justificados | A B C D |
| 32. Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio "para evitar problemas con otras personas. | A B C D |
| 33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces. | A B C D |

PROGRAMA ALLIN KAWSAY EN EXPRESION SOCIAL



PROGRAMA “ALLIN KAWSAY”

DATOS INFOMATIVOS

- Nombre: “ALLIN KAWSAY”
- Responsable: Ps. Margareth Katherin Paz Zarate
- Población objetiva: Estudiantes de 5° de secundaria
- Duración: 2 meses (10 sesiones)
- Fecha: Meses junio - julio
- Lugar de aplicación: vía virtual a través de WhatsApp y google meet

PRESENTACIÓN:

Promover en cada participante la oportunidad de darse cuenta que cada uno es responsable de las conductas que ejercen su vida diaria. Así como una visión positiva del entrenamiento en habilidades sociales con respecto a mejorar su calidad de vida. Plantear objetivos personales, por parte de los participantes, a alcanzar con el entrenamiento. También el de proveer conocimientos sobre los derechos propios y de los demás. Así mismo dar una visión positiva del entrenamiento en habilidades sociales para mejorar su calidad de vida y desarrollo personal.

El presente programa está dirigido a adolescentes de cursan el quinto grado de secundaria de una institución educativa de la provincia de Paucartambo, departamento del Cusco. Está conformado por 10 sesiones las cuales se desarrollaron en un periodo de 2 meses utilizando la vía tecnológica es decir WhatsApp, formularios de google y google meet.

FUNDAMENTACION TEÓRICA

El presente programa ALLIN KAWSAY está orientado a desarrollar la expresión social de los estudiantes del quinto de secundaria, es importante referir que el desarrollo de la expresión social comienza desde el nacimiento, demostrando la importancia del papel que cumplen los padres y la familia en la adquisición de la capacidad social, donde la sonrisa social del infante es considerando como la primera muestra de comportamiento interpersonal y la relación social, lo cual se sustenta con lo que refiere Vygotsky, citado por De Rosa (2018), al mencionar que

el desarrollo cognitivo principalmente las funciones psíquicas superiores, se dan a raíz del intercambio de la persona con su entorno, siendo este de tipo histórico, cultural y social. Es así que el comportamiento social constituye un aprendizaje continuo en el que se incluyen aspectos afectivos, cognitivos, morales y sociales (como refiere Lawrence Kohlberg, quien oriento su trabajo a ampliar y modificar la teoría de Jean Piaget sobre el desarrollo moral, la que está basada en la explicación de desarrollo del razonamiento moral en los niños a partir de dos etapas, a lo cual la cual Kohlberg propone tres niveles de desarrollo y cada nivel tiene dos etapas).

Lo referido se complementa con la teoría de Lev Vygotsky la que refiere que el aprendizaje se da en la sociedad y en el contexto donde se desarrolla la persona. Tomando en cuenta diferentes aspectos como la capacidad de imitación y el contexto social, el aprendizaje se adquiere mejor en grupo. Estas diferentes habilidades se adquieren a través de la maduración y aprendizaje con el medio social, logrando así en la persona su autonomía que lo ayuda a desarrollar su autoafirmación, el cómo mostrarse ante los demás, entender que existe diferencias el grupo social y las demás personas (Bandura, 1987, p.380, citado por Moreno, 2019).

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERAL

- ✓ Fortalecer en los y las estudiantes las habilidades sociales a través de la Expresión social que les permita mejorar las relaciones interpersonales con sus pares, familia y comunidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Incentivar en los adolescentes la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales
- ✓ Fomentar la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo
- ✓ Mejorar la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y / desacuerdos con otras personas

- ✓ Mejorar la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener, así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo.
- ✓ Busca mejorar la capacidad de pedir objetos, o apoyo en algunas situaciones
- ✓ Mejorar las habilidades para iniciar, mantener la interacción con el sexo opuesto.

DESCRIPCIÓN DE MÓDULOS

| Modulo | Objetivo modular | Numero de sesiones | Tiempo |
|--|---|---------------------------|---------------|
| MÓDULO I: Aprendiendo a expresarnos | Incentivar en los adolescentes la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales | Sesión 1 Sesión 2 | 80 minutos |
| MÓDULO II: expresándome de manera asertiva | Fomentar la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo | Sesión 3 Sesión 4 | 80 minutos |
| MÓDULO III: mostrando mis emociones | Mejorar la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y / desacuerdos con otras personas. | Sesión 5 Sesión 6 | 80 minutos |
| MÓDULO IV: aprender a decir no | Mejorar la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener, así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. | Sesión 7 Sesión 8 | 80 minutos |
| MÓDULO V: aprendiendo a pedir cosas | Busca mejorar la capacidad de pedir objetos, o apoyo en algunas situaciones | Sesión 9 Sesión 10 | 80 minutos |
| MÓDULO VI: conociendo como relacionarme con los demás | Mejorar las habilidades para iniciar, mantener la interacción con el sexo opuesto. | Sesión 11 Sesión 12 | 80 minutos |

ESTRUCTURA MODULAR

| modulo | Objetivo general | sesión | Objetivo específico |
|--|---|---|---|
| MODULO I: Aprendiendo a expresarnos | Incentivar en los adolescentes la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales | Sesión 1: Conociendo mi autoestima | Buscar en los adolescentes aprender a reconocer sus habilidades y características propias |
| | | Sesión 2: saber escuchar | Mejorar la interacción y la forma de comunicarse con los demás |
| MODULO II: expresándome de manera asertiva | Fomentar la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo | Sesión 3: saber observar y hablar | Comprender las diferentes formas de comunicación de los demás |
| | | Sesión 4: conociendo la asertividad | Fomentar la comunicación asertiva entre los adolescentes |
| MODULO III: mostrando mis emociones | Mejorar la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y / desacuerdos con otras personas. | Sesión 5: conociendo mis roles | Animar a los adolescentes a descubrir sus sentimientos en relación a tres roles que desempeñan, como estudiantes, como amigos y como persona. |
| | | Sesión 6: aprendiendo a no reprimirnos | Motivar a los adolescentes a expresar sus sentimientos y emociones. |
| MODULO IV: aprender a decir no | Mejorar la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener, así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. | Sesión 7: aprendiendo a decir no | Aplicar el proceso de la toma de decisiones a situaciones relacionadas con la expresión de conductas violentas |
| | | Sesión 8: aprendiendo a tolerarnos | Aprender a buscar soluciones para favorecer el aprendizaje de la resolución de conflictos, evitando el miedo al fracaso. |
| MODULO V: aprendiendo a pedir cosas | Busca mejorar la capacidad de pedir objetos, o apoyo en algunas situaciones | Sesión 9: ¿Qué entendemos por frustración? ¿para qué nos sirve? | Mejorar la tolerancia a la frustración y otros errores. |
| | | Sesión 10: mi caja de herramientas | Identificación de interpretación de conflictos y mejorar la tolerancia a la frustración y otros errores |
| MODULO VI: conociendo como relacionarme con los demás | Mejorar las habilidades para iniciar, mantener la interacción con el sexo opuesto. | Sesión 11: practiquemos la convivencia entre hombres y mujeres | Fomentar la interacción saludable entre ambos sexos. |
| | | Sesión 12: una vida libre de violencia | Aumentar las interacciones saludables entre los adolescentes |

DESARROLLO DE MÓDULOS

| Sesión | objetivo específico | Actividad | Procedimiento | Materiales | Tiempo |
|---------------------------------------|---|---|--|---|---|
| Sesión 1: Conociendo mi autoestima | Buscar en los adolescentes aprender a reconocer sus habilidades y características propias | <ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la sesión • Dinámica: el gato es un león • Charla: conociendo mi autoestima • Cierre de sesión | <p>Se da la bienvenida a los estudiantes, cada quien da su saludo de manera escrita o un audio indicando su nombre y como se siente hoy.</p> <p>Se envía al WhatsApp la imagen de un gato mirándose al espejo donde su reflejo es un león, a lo que se realiza preguntas a los participantes sobre como interpretan la imagen presentada.</p> <p>Se envía audios y se escribe una breve charla sobre el desarrollo de la autoestima y su importancia. Así mismo se conversa sobre lo expuesto y de qué forma es que mantenemos o podemos mejorar la autoestima.</p> <p>Se envía un pequeño video sobre cómo podemos potenciar nuestra autoestima en la adolescencia, para terminar, se pide a cada estudiante asumir un compromiso para mejorar su autoestima.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Plataforma virtual WhatsApp • Videos • Imágenes | <p>5 min</p> <p>15 min</p> <p>20 min</p> <p>5 min</p> |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--------------------------------|--|---|--------|
| Sesión 2: saber escuchar | Mejorar la interacción y la forma de comunicarse con los demás | • Inicio de la sesión | Se da la bienvenida a los estudiantes, cada quien da su saludo de manera escrita o un audio indicando su nombre y como se siente hoy. | <ul style="list-style-type: none"> • Plataforma virtual WhatsApp • Videos • Imágenes | 5 min |
| | | • Se muestra un video | Se envía al WhatsApp un pequeño video sobre la escucha activa, para posteriormente conversar con los participantes sobre qué les pareció el video, que nos enseña este video y cuál es el mensaje. | | 15 min |
| | | • Charla: sobre saber escuchar | Se envía audios y se escribe una breve charla sobre la importancia de saber escuchar a uno mismo y a los demás. | | 20 min |
| | | Cierre de sesión | Se comparte infografía sobre la importancia del saber escuchar y que pasos seguir a los estudiantes para poder tenerlo presente. | | 5 min |
| Sesión 3: saber observar y hablar | Comprender las diferentes formas de comunicación de los demás | • Inicio de la sesión | Se da la bienvenida a los estudiantes, cada quien da su saludo de manera escrita o un audio indicando su nombre y como se siente hoy. | <ul style="list-style-type: none"> • Plataforma virtual WhatsApp • Videos Imágenes | 5 min |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Se envía un video | <p>Se envía al WhatsApp un video relacionado al a importancia de saber observar, es de un niño con diferentes dificultades económicas que siempre llega tarde a clase, una vez visto el video se conversa con los estudiantes sobre el mensaje y lo que pueden rescatar de video.</p> | | 15 min |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Charla: sobre la comunicación asertiva | <p>Se envía audios y se escribe cuán importante para una comunicación asertiva es saber escuchar, saber hablar y saber observar.</p> | | 20 min |
| | | Cierre de sesión | <p>Se, pide a los adolescentes que escriba cada uno un compromiso para poder mejorar su comunicación asertiva.</p> | | 5 min |
| Sesión 4: conociendo la asertividad | Fomentar la comunicación asertiva entre los adolescentes | <ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la sesión • Se comparte un video • Charla: la importancia de la asertividad | <p>Se da la bienvenida a los estudiantes, cada quien escoge un emoticón que represente el cómo se siente hoy.</p> <p>Se envía al WhatsApp un video sobre asertividad, a través del cual se genera un pequeño conversatorio con los participantes y recolección de saberes previos.</p> <p>Se envía audios y se escribe una breve charla sobre la importancia de la asertividad en nuestras</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Plataforma virtual WhatsApp • Videos Imágenes | <p>5 min</p> <p>15 min</p> <p>20 min</p> |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|--|---|
| | | Cierre de sesión | <p>vidas, así mismo se menciona que existen tres tipos de comunicación asertiva.</p> <p>Se presenta a los adolescentes 5 ejercicios donde tendrán que identificar los tipos de comunicación asertiva que se dan en estos.</p> | | 5 min |
| Sesión 5: conociendo mis roles | Animar a los adolescentes a descubrir sus sentimientos en relación a tres roles que desempeñan, como estudiantes, como amigos y como persona. | <ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la sesión • Dinámica un tacho lleno • Charla: conociendo mis roles <p>Cierre de sesión</p> | <p>Se da la bienvenida a los estudiantes, se les muestra una imagen de 6 emoticones para que ellos elijan un número del emoticón que represente cómo se siente hoy.</p> <p>Se envía la imagen de un tacho lleno de papeles, a lo cual se realiza preguntas a los adolescentes, como que representa esta imagen, con que la podemos relacionar si cada uno fuera este tacho, que significancia le podemos dar a los papeles.</p> <p>Se envía audios y se escribe una breve charla sobre los diferentes roles que tiene un adolescente como estudiante, amigo, hijo y parte de una sociedad.</p> <p>Se pide a los estudiantes que escriban en un papel que necesitan o que consideran que les falta para</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Plataforma virtual: WhatsApp • Videos • Imágenes • Papel • lapiceros | <p>5 min</p> <p>15 min</p> <p>20 min</p> <p>5 min</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| | | | mejorar su desempeño en los diferentes papeles que asumen. | | |
| Sesión 6: aprendiendo a no reprimirnos | Motivar a los adolescentes a expresar sus sentimientos y emociones. | <ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la sesión • Se envía un video de motivacion • Charla: aprendiendo a expresarnos | <p>Se da la bienvenida a los estudiantes, realizamos la dinámica de dos verdades una mentira.</p> <p>Se envía al WhatsApp un video sobre empatía, el cual nos ayudara a reflexionar e identificar diferentes factores que necesitamos para no reprimirnos en ningún contexto.</p> <p>Se envía audios y se escribe una breve charla sobre la importancia de expresar lo que uno siente, piensa, cree considerando sus emociones y las de los demás. Veremos ejemplos de situaciones en las cuales se formulará respuestas positivas que ayuden a no reprimir lo que se quiere decir.</p> <p>Se pedirá a los participantes que puedan escribir en un comentario el cómo consideran que ayudo la sesión para no reprimir sus ideas, emociones o pensamientos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Plataforma virtual WhatsApp • Videos • Imágenes | <p>5 min</p> <p>15 min</p> <p>20 min</p> <p>5 min</p> |
| Sesión 7: aprendiendo a decir no : | Aplicar el proceso de la toma de decisiones a situaciones relacionadas con | <ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la sesión | Se da la bienvenida a los estudiantes, se realiza la dinámica con que animal me identifico a través de un audio. | <ul style="list-style-type: none"> • Plataforma virtual WhatsApp • Videos | <p>5 min</p> <p>15 min</p> |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|---|--|---|--|
| | la expresión de conductas violentas | <ul style="list-style-type: none"> • Se comparte un video motivador • Charla: sobre el manejo de emociones <p>Cierre de sesión</p> | <p>Se envía al WhatsApp un video que nos ayude a buscar la reflexión y dialogo sobre la temática con los participantes</p> <p>Se envía audios y se escribe una breve charla la importancia del manejo de emociones, la asertividad y empatía para poder decir no en diferentes situaciones.</p> <p>Se envía 6 ejemplos en los cuales se propone que cada estudiante de ejemplos de alternativas de respuestas positivas frente algo no deseado.</p> | Imágenes | 20 min 5 min |
| Sesión 8: aprendiendo a tolerarnos | Aprender a buscar soluciones para favorecer el aprendizaje de la resolución de conflictos, evitando el miedo al fracaso. | <ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la sesión • Se comparte un video motivador • Charla: sobre cómo resolver conflictos | <p>Se da la bienvenida a los estudiantes, cada quien da su saludo de manera escrita o un audio indicando su nombre y como se siente hoy.</p> <p>Se envía al WhatsApp un video motivador sobre el fracaso, para así poder analizar a través de participaciones la importancia de la resolución de conflictos.</p> <p>Se envía audios y se escribe una breve charla sobre la importancia de resolver conflictos en diferentes situaciones y que necesitamos para esto.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Plataforma virtual WhatsApp • Videos <p>Imágenes</p> | 5 min 15 min 20 min 5 min |

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|
| | | Cierre de sesión | Se envía al grupo tres imágenes de tres situaciones distintas, las cuales analizarán los participantes y formularán la resolución de conflicto positiva. | | |
| Sesión 9: ¿Qué entendemos por frustración? ¿para qué nos sirve? | Mejorar la tolerancia a la frustración y otros errores. | <ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la sesión • Caso práctico • Charla: mi frustración | <p>Se da la bienvenida a los estudiantes, cada quien da su saludo de manera escrita o un audio indicando su nombre y como se siente hoy.</p> <p>Se envía al WhatsApp un caso de frustración de un adolescente, a través el cual se reflexiona sobre las acciones positivas y negativas</p> <p>Se envía audios y se escribe una breve la frustración, la tolerancia a la frustración.</p> <p>Se trabaja técnicas de relajación orientadas a manejar la frustración.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Plataforma virtual WhatsApp • Videos • Imágenes | <p>5 min</p> <p>15 min</p> <p>20 min</p> <p>5 min</p> |
| Sesión 10: mi caja de herramientas | Identificación de interpretación de conflictos y mejorar la tolerancia a la frustración y otros errores | <ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la sesión • Se comparte un video | <p>Se da la bienvenida a los estudiantes, realizamos la dinámica del gato perezoso</p> <p>Se envía al WhatsApp un video sobre la frustración y enojo, para poder reflexionar y dialogar sobre lo que vieron.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Plataforma virtual WhatsApp • Videos • Imágenes | <p>5 min</p> <p>15 min</p> |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Charla: sobre la emoción y frustración <p>Cierre de sesión</p> | <p>Se envía audios y se escribe una breve charla sobre la ruta de la emoción, la frustración y la tolerancia a la frustración a través del análisis de un ejemplo.</p> <p>Se realiza dos técnicas de relajación con los estudiantes la de exprimir limones y la técnica de la flor y la vela.</p> | | <p>20 min</p> <p>5 min</p> |
| <p>Sesión 11: practiquemos la convivencia entre hombres y mujeres</p> | <p>Fomentar la interacción saludable entre ambos sexos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la sesión • Dinámica: interactuando con pepa y pepo • Charla: una mejor interacción | <p>Se da la bienvenida a los estudiantes a través de una dinámica donde cada estudiante elige presentar hoy a otro compañero resaltando alguna característica positiva.</p> <p>Se trabaja con los estudiantes la importancia de aceptar las diferencias a nivel físico, biológico y social entre los adolescentes, así mismo se les presenta dos imágenes de pepa y pepo con diferentes intereses, proyectos y metas.</p> <p>A través de las imágenes presentadas anteriormente de pepa y pepo se pide a los estudiantes que escriban o graben un audio donde indique de qué forma podrían mejorar la</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Plataforma virtual WhatsApp • Videos Imágenes | <p>5 min</p> <p>15 min</p> <p>20 min</p> <p>5 min</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| | | Cierre de sesión | interacción entre pepa y pepo que tienen diferentes metas, intereses y proyectos. Se envía un pequeño video sobre relaciones saludables en la adolescencia con la finalidad de generar reflexión en los participantes. | | |
| Sesión 12: una vida libre de violencia | Aumentar las interacciones saludables entre los adolescentes | <ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la sesión • Se muestra un video • Charla: el noviazgo | <p>Se da la bienvenida a los estudiantes, se realiza la dinámica de mi peluche checho.</p> <p>Se envía al WhatsApp un video sobre una relación toxica en la adolescencia, a través del cual los adolescentes identificaran cuales fueron las actitudes violentas y que hubieran hecho en su lugar.</p> <p>Se envía audios y se escribe una breve charla la violencia en el noviazgo, donde se resalta las características de una relación sana y una relación violenta</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Plataforma virtual WhatsApp • Videos • Imágenes | <p>5 min</p> <p>15 min</p> <p>20 min</p> <p>5 min</p> |

CRONOGRAMA

| N° | SESIÓN | OBJETIVO | MES DE JUNIO | | | | | MES DE JULIO | | | | | | |
|----|--|---|--------------|---|---|---|---|--------------|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | MÓDULO I: Aprendiendo a expresarnos | Incentivar en los adolescentes la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales | X | X | | | | | | | | | | |
| 2 | MÓDULO II: expresándome de manera asertiva | Fomentar la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo | | X | X | | | | | | | | | |
| 3 | MÓDULO III: mostrando mis emociones | Mejorar la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y / desacuerdos con otras personas. | | | X | X | | | | | | | | |
| 4 | MÓDULO IV: aprender a decir no | Mejorar la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener, así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. | | | | X | X | | | | | | | |
| 5 | MÓDULO V: aprendiendo a pedir cosas | Busca mejorar la capacidad de pedir objetos, o apoyo en algunas situaciones | | | | | X | X | | | | | | |
| 6 | MÓDULO VI: conociendo como relacionarme con los demás | Mejorar las habilidades para iniciar, mantener la interacción con el sexo opuesto. | | | | | | X | X | | | | | |

FINANCIAMIENTO

La financiación del presente estudio será por financiación propia, es decir todos los gastos serán asumidos por la autora.

| Descripción | Cantidad | P. unit. | Total |
|------------------------|-----------------|-----------------|---------------|
| Hojas | 1/2 millar | 15.00 | 15.00 |
| Impresión | 400 hojas | 0.10 | 40.00 |
| Tinta | 4 tintas | 5.00 | 20.00 |
| Pasajes | 4 viajes | 10.00 | 40.00 |
| Internet | 1 paquete móvil | 50.00 | 100.00 |
| Programas estadísticos | 1 programa | 30.00 | 30.00 |
| | | TOTAL | 245.00 |

Anexo 5: Carta de presentación de la escuela de posgrado



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

Lima, 28 de junio de 2021

Carta P. 284-2021-UCV-EPG-SP

PROFESOR
DIRECTOR PROF. BRAULIO FIGUEROA CHAUCA
DIRECTOR
I.E JOSE PEREZ ARMENDARIZ

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **PAZ ZARATE, MARGARETH KATHERIN**; identificado(a) con DNI/CE N° 46602580 y código de matrícula N° 7002530881; estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA en modalidad semipresencial quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRO(A), se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (tesis) titulado:

Programa Allin Kawsay en habilidades sociales de estudiantes de una institución educativa de la provincia de Paucartambo, Cusco 2021

En este sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso a nuestro(a) estudiante, a fin que pueda obtener información en la institución que usted representa, siendo nuestro(a) estudiante quien asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de concluir con el desarrollo del trabajo de investigación (tesis).

Agradeciendo la atención que brinde al presente documento, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,

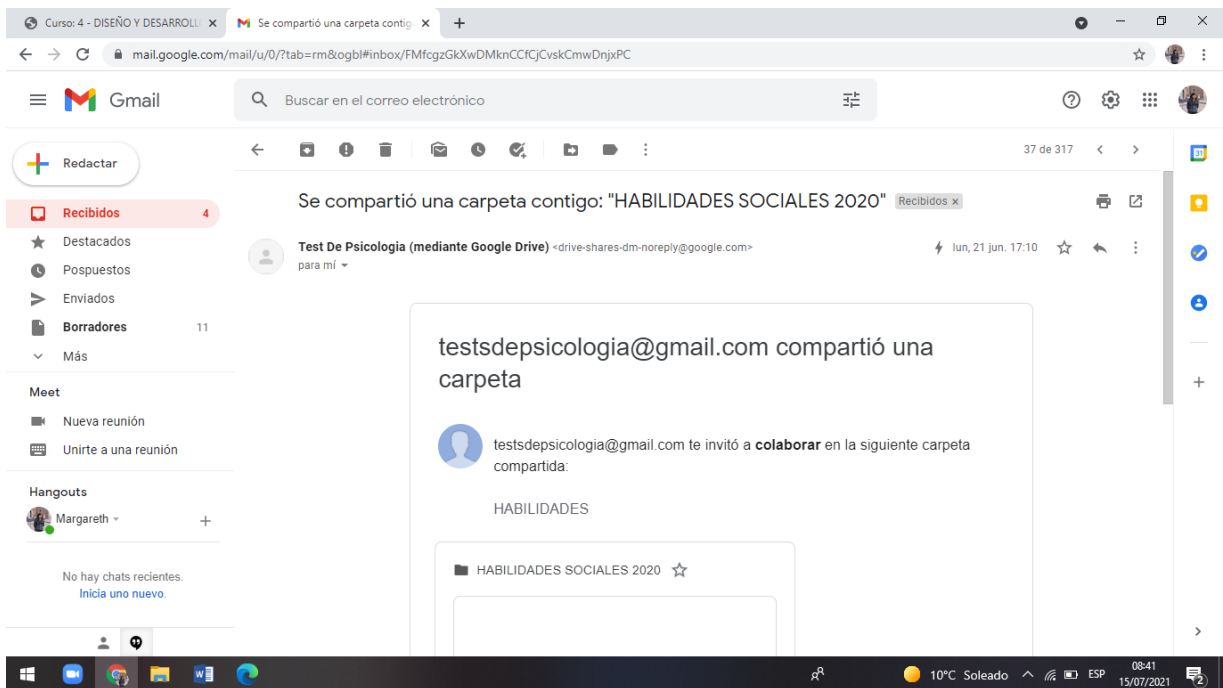
Ruth Angélica Chicana Becerra
Coordinadora General de Programas de Posgrado Semipresenciales
Universidad César Vallejo

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe

Anexo 6: Autorización de uso del instrumento por parte del autor original



Anexo 7: Consentimiento informado